ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС

ЖУРНАЛ

2008 №3/60/

МАРТ

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ

Астма бронхиальная
Бронхит хронический
Варикоз
Гастрит
Глаукома
Гипотония
Грипп
Миома матки
Остеохондроз
Панкреатит
Сколиоз

Растение номера

Желтушник (Erisimum diffusum Ehrh.)

Желтушник представляет собой сердечное средство группы наперстянки. Он содержит стероидный сердечноактивный гликозид — эризимин. По своему действию эризимин сходен со строфантином и может его заменять в некоторых случаях, при этом он менее токсичен.

Настой травы желтушника:

1 г травы желтушника залить 150 мл кипятка, настоять, процедить; в день принимать по 3-4 ст. ложки настоя. Курс — 21 день.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" март 2008 №3/60

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Александр ФРОЛОВ/ЛОРИ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2008 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*
- **3 номера в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *феврале, апреле, июне.*

Подписано в печать 05.03.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 205440 экз. Цена свободная. Заказ № 608.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

В.М. КОСТЕРОВ

Небесная фитотерапия 6

В.Е. РАДЗИНСКИЙ, Е.В. РАДЗИНСКАЯ

Генетический сбой, или Чем чревата доброкачественная опухоль 8

Миома матки

И.И. ВОРОНЦОВ

Проблема резецированных органов 16

Рак желудка и селезенки 3-й степени, резекция желудка

Как лечить гастрит, или Что за зверь хеликобактер? 20

Гастрит

Холестерин: теория — одно, а в жизни — другое 31

Повышенный уровень холестерина

Н.И. МАЗНЕВ

Главное — устранить не только боль, но и ее причину 34

Остеохондроз, сколиоз

Плюнь три раза — сгинь зараза, или Сглаз, порча и родовое проклятие 47

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ

Основные принципы лечения легочных заболеваний 58

Хронический бронхит и бронхиальная астма

Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ
Траволечение простудных заболеваний и болезней дыхательной системы 68
Грипп, ОРВИ, бронхит, трахеит, ангина, тонзиллит, воспаление верхних дыхательных путей, ослабление иммунитета

Ю.А. КУЧЕРЯВЫЙ
Что употреблять в пищу при воспалении поджелудочной железы 76
Панкреатит острый, хронический

Я.В. ПРОНИН
Глаукома требует уважения 89
Глаукома

В.М. КОСТЕРОВ
Уж эта зловредная гипотония 94
Вегето-сосудистая дистония по гипотоническому типу

Т.Н. ЗАГУМЕННИКОВА
Аптека на подоконнике 99
Комнатные растения

Д.В. НАУМОВ
Женская проблема: варикоз и венозная недостаточность 111
Варикоз, венозная недостаточность

В.М. КОСТЕРОВ
Ядовит ли желтушник? 114

Я.В. ПРОНИН
К вопросу о заболеваниях сетчатки у пожилых людей 122
Болезни сетчатки и желтого пятна

ОТ РЕДАКТОРА

Март. Весна. Хочется чего-нибудь новенького, свеженького, зелененького. Что ж, в общественном плане мы сделали шаг вперед, причем, без особой натуги. И это, наверное, хорошо. Говорю осторожно, ибо жизнь наша приучила осторожничать.

Тем более важна осмотрительность в личной жизни, одной из главных составляющих которой является здоровье. Вот тут как раз поспешные обновления ни к чему. Особенно надо быть внимательным к себе весной, когда ветер перемен надувает паруса и несет вас вперед, невзирая на состояние вашего корабля, ялика, лодки или плота: в зависимости от того, на чем вы продвигаетесь по жизни.

Вообще же, перемены необходимы. Особенно по части неправильного образа жизни, вредных привычек, нездорового питания, непозитивного мировоззрения и так далее. Но они должны быть постепенными, обдуманными и неуклонными. Кстати, весна — самое подходящее время для планирования будущих действий по улучшению своего здоровья. И я призываю вас заняться этим с помощью наших специалистов.

Например, *миома*. Сейчас самое время подумать о том, как от нее избавиться нехирургическим путем. Интересный, познавательный и практический материал на эту тему нам удалось получить у заслуженного деятеля науки РФ, д.м.н., профессора В.Е Радзинского.

У нас много писем от тех, кому *удалили* тот или иной внутренний орган, например, *желудок*. После его резекции человеку выдают список «запрещенных» продуктов и считают, что дело сделано. Но этого явно недостаточно для комфортного существования. Возникает масса вопросов, на которые отвечает хорошо известный вам доктор, к.м.н. И.И. Воронцов. Ильяс Иванович осветил и проблему *гастрита* — не такого уж безобидного, как принято считать, заболевания.

Остеохондроз и *сколиоз* — одни из самых распространенных недугов, которые годами держатся за своих владельцев. Как разжать эту хватку, рассказывает специалист в этой области Н.И. Мазнев, к.м.н. Другой «острый» материал Николая Ивановича — на тему так называемой *порчи* или *сглаза*.

Бронхит, оказывается, тоже «трудное» заболевание, переходящее в хроническую форму. Это касается и *бронхиальной астмы*. Программы действий по их устранению предложил доктор А.В. Печеневский. Ваше дело ими воспользоваться.

В номере есть два материала от специалиста по глазным болезням, доктора Я.В. Пронина. Они касаются *глаукомы* и *заболевания сетчатки глаза*. Вообще читателей явно интересуют эти темы, и мы постараемся продолжить их разрабатывать.

Мы часто пишем о гипертонии, забывая о ее сестре *гипотонии*. Этот пробел мы решили восполнить, озадачив известного вам доктора В.М. Костерова, к.б.н. Виктор Михайлович хотел отбояриться от темы, но мы настояли и получили от него материал, который и предлагаем вашему вниманию. Он разразился и статьей на письмо нашего читателя с вопросами о *желтушнике*, весьма популярном растении у сердечников.

Доктор Д.В. Наумов, винницкий врач, рассказал о своей программе лечения *варикоза* и *венозной недостаточности*, которыми так страдают многие женщины, да и мужчины тоже. Вообще Дмитрию Власовичу пришло много писем, и ваш покорный слуга только что вернулся из командировки с ответами на них, которые появятся в следующих номерах.

Некоторых читателей напугало сообщение о якобы *ядовитых комнатных растениях*, напечатанное в вестнике «ЗОЖ». Мы решили пролить свет на истину с помощью специалиста в этой области, к.б.н. Т.Н. Загуменниковой. Татьяна Николаевна «прошлась» почти по всем самым популярным у нас зеленым соседям.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 4-й номер журнала выйдет 17 апреля с.г.

НЕБЕСНАЯ ФИТОТЕРАПИЯ

В 1-м номере «Предупреждения Плюс» мы упустили материал, касающийся особенностей фитотерапии тех, кто родился под знаком Скорпиона. Исправляем эту оплошность.

СКОРПИОН (24.10-22.11)

Этот знак влияет на мочеполовые органы и кости таза. Для Скорпиона, правящими планетами которого являются Марс и Плутон, полезны марсианские растения, а это *алоэ, чистотел, мята, боярышник, барбарис, крапива, подорожник, чертополох, шиповник, лук, чеснок, редиска*. Кроме этого, родившимся под знаком Скорпиона полезно включать в диету *грибные бульоны*, которые считаются хорошим общеукрепляющим и очистительным средством.

При *воспалительных процессах женских половых органов* полезен следующий напар для спринцевания, ванночек, тампонов:

кора дуба - 1 часть, цветки ромашки аптечной - 1 часть, листья крапивы двудомной - 3 части, трава горца птичьего - 5 частей. Для приготовления напара надо взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 л кипятка, настоять не менее 1 часа.

При *белях, кольпитах, патологическом климаксе* используют настой травы чистотела. При этом учтите, что для приема этого настоя внутрь готовить его надо следующим образом:

взять 1 ч. ложку травы чистотела, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1-2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Чистотел относится к ядовитым растениям, поэтому нужно строго соблюдать щадящую дозировку. Для ванночек и

спринцеваний технология приготовления несколько другая, а именно:

взять 5 ст. ложек травы чистотела, заварить 1 л кипятка, настоять 3 часа.

При *гинекологических заболеваниях* (эрозиях шейки матки, кольпитах) хорошо использовать облепиховое масло, вводя его с помощью тампонов. Облепиховое масло способствует репарационным процессам, и в данном случае эпителизация наступает уже через 8-10 дней.

Виктор КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ СБОЙ, ИЛИ ЧЕМ ЧРЕВАТА ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ

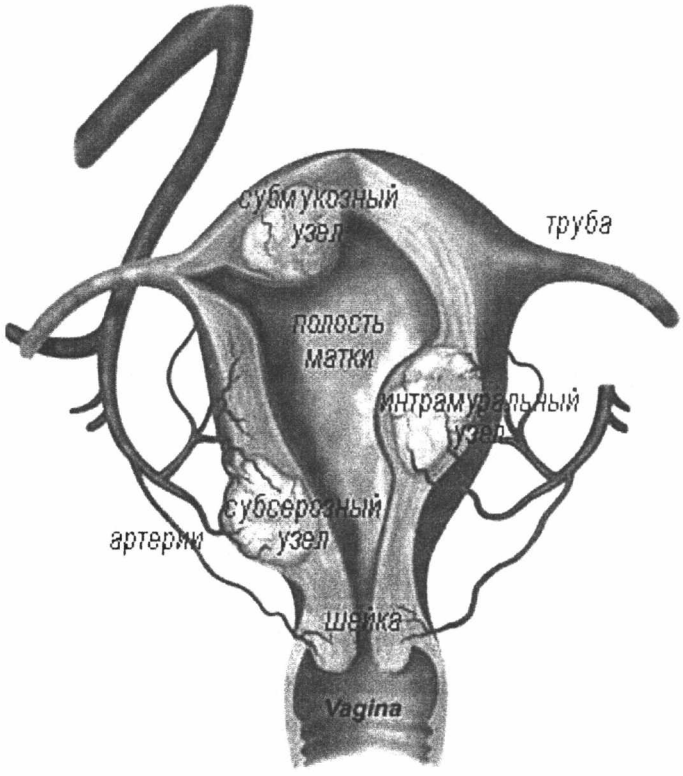
Миома матки

Если вам поставили диагноз «миома матки», не отчаивайтесь. Это не самые страшные слова. Узнайте, что это такое, тогда беспокойства станет гораздо меньше. Ведь предупрежден – значит, вооружен.

Миома матки (фибромиома, миома, фиброма) – это доброкачественная опухоль, развивающаяся из одной клетки мышечной или соединительной ткани, в генетическом материале которой произошел сбой, из-за этого она размножается очень быстро и передает свой мутантный набор информации потомкам.

В основном миома матки встречается у женщин старше 30 лет и до периода постменопаузы. В постменопаузе, как правило, опухоль регрессирует. Чаще миому обнаруживают у женщин, страдающих гинекологическими заболеваниями, а также у тех, кто перенес в детстве множество различных инфекций (например, раннее воспаление придатков). Такие пациентки страдают бесплодием, непостоянным менструальным циклом и дисфункцией яичников. Нередки привычные выкидыши (два и более).

Чаще всего встречаются множественные миомы с различным расположением узлов неодинаковой величины и формы. Реже можно найти одиночные узлы под брюшиной и в стенке матки.



Процесс возникновения опухоли представляется таковым: сокращение мышечной оболочки матки, обеспечивающее прекращение менструации, способствует развитию гипоксии (недостатка кислорода) гладкомышечных клеток. Там происходят различные мутации, вследствие которых миома увеличивается в размерах.

Доказано, что миома матки развивается из-за нарушения взаимодействия гормонов гипоталамуса, гипофиза, коры надпочечников и яичников. Вследствие этого ломается система выработки двух главных женских гормонов: прогестерона и эстрогенов. Одного мало, других – очень много.

Такой дисбаланс влияет не только на мутантные процессы в матке, но также обусловливает ряд метаболических нарушений, функциональную неполноценность печени, нарушения жирового обмена. Застой крови в малом тазу является одним из факторов, способствующих развитию опухоли.

Основными жалобами при миоме являются боли, сдавление соседних органов, длительные обильные менструации и межменструальные кровотечения. Если узлы опухоли растут на внутренней поверхности матки, происходит растяжение полости органа и увеличение менструирующей поверхности. Вследствие этого увеличивается количество крови, теряемой во время менструации. Боль ощущается из-за того, что натягиваются связки матки и она давит на окружающие органы. Узлы могут появляться во влагалище, что сопровождается резкими болями и усилением кровотечения.

Определить наличие миомы матки нетрудно: при обычном гинекологическом исследовании определяется увеличенная в размерах подвижная, безболезненная матка, плотной консистенции, с узловатой поверхностью. *Главное – дифференцировать ее от рака или саркомы тела матки с доброкачественной или злокачественной опухолью, исходящей из яичника, с воспалительными опухолевидными образованиями придатков матки, с беременностью.*

Поскольку удаление миомы – самая частая хирургическая операция и в России, и в мире, то изучению способов избавления женщин от нее посвящены сотни крупномасштабных исследований. Однако мировая общественность признала любые традиционные и не очень методы спекулятивными. Они помогают лишь тем, кто лечит, а не тем, кто лечится. В настоящее время существуют два подхода к лечению: медикаментозный (консервативный) и хирургический (радикальный). К последнему прибегают редко – только если опухоль превышает в размерах двенадцатинедельную беременность или при наличии подслизистого узла, который препятствует сокращению матки во время менструации, что приводит к длительным кровотечениям и обескровливанию организма. Операция осуществляется в двух вариан-

тах: либо удаляется миома вместе с маткой у женщин старшего возраста, либо - удаление только миоматозных узлов у молодых женщин, стремящихся сохранить не только менструальную, но и детородную функции.

Очень часто женщины и не хотят расставаться с безвредным до поры до времени образованием (миомой). Пока оно есть, в организме вырабатываются эстрогены, как упоминалось выше, в очень большом количестве, которые не дают груди обвисать, целлюлиту – распространяться по бедрам, а морщинам – выдавать возраст хозяйки.

Означает ли это, что женщины с миомой матки вообще не должны получать медицинской помощи, а «дожидаться» хирургического вмешательства? Отнюдь нет. Все женщины с диагностированной миомой матки при отсутствии императивных показаний к хирургическому лечению должны проходить оздоровительные мероприятия, помня, однако, что исчезновение уже имеющейся доброкачественной опухоли произойти не может. Но рост ее и усугубление нездоровья могут существенно уменьшиться. Не будем говорить о медикаментозных, в основном гормональных, методах регуляции менструального цикла, использовании антиэстрогенных средств. Убедительных данных об их эффективности в мировой доказательной медицине нет. А вот что касается немедикаментозных способов, то давно известно, что, используя лекарственные растения, иглорефлексотерапию и физиобальнеолечение, можно уменьшить количество теряемой крови во время менструации (главная беда при миоме!), препятствовать быстрому росту опухоли, позволяя женщине дожить до климактерия, не прибегая к услугам хирургов.

Лечение должно быть комплексным. Оно предусматривает коррекцию гормональных нарушений, терапию экстрагенитальных и гинекологических заболеваний, устранение симптомов, отягощающих течение заболевания. Необходимо систематическое исследование крови и лечение малокровия (анемии), если отмечается снижение количества гемоглобина и эритроцитов. Прежде всего необходимо употреблять достаточное количество белковых продуктов (мясо, печень), где

содержится натуральный гемоглобин. Необходимо включить в рацион землянику, яблоки, шиповник. При этом следует помнить, что из белковых продуктов усваивается до 30% железа, а из растительных – не более 3-5%. Незаменима роль витамина С (аскорбиновой кислоты), максимальное содержание которой в шиповнике, черной смородине, перьях зеленого лука, яблоках, лимонах. Перечисленные растения могут быть сушеными, вялеными или приготовленными в виде варенья, а еще лучше протертые с сахаром или просто замороженные. В медицине используются следующие сборы для лечения анемии:

Сбор №1.

Шиповника плоды – 1 часть, смородины черной ягоды – 1 часть.

1 ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде в прохладном месте, процедить. Пить по 100–150 мл отвара 2–3 раза в день.

Сбор №2.

Шиповника плоды – 3 части, брусники ягоды – 1 часть, крапивы листья – 3 части.

1 ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде в прохладном темном помещении, процедить. Пить по 100 мл отвара 2–3 раза в день.

Сбор №3.

Шиповника плоды – 1 часть, малины плоды – 1 часть, смородины черной листья – 1 часть, брусники листья – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 10 часов, процедить. Пить по 100 мл отвара 3 раза в день.

В систему комплексной консервативной терапии включают витамины, оказывающие многостороннее действие на организм. Насыщение витаминами осуществляется только (!) за счет соответствующих пищевых продуктов (свежие ягоды, овощи, фрукты и др.). Комплексная терапия предусматривает коррекцию пищевого режима. Следует ограничить легко усвояемые углеводы и животные жиры; включить в рацион растительные масла, содержа-

щие ненасыщенные жирные кислоты, фруктовые и овощные соки (см. ниже).

В первую очередь это относится к картофельному соку. Именно картофель был первым изученным фитоэстрогеном.

Фитоэстрогены – это растительные аналоги женских гормонов. Уникальность фитоэстрогенов заключается в их различном действии на женский организм до климакса и после менопаузы. В настоящее время в мире наблюдается бум в изучении и производстве фитоэстрогенов. В основе его лежит то обстоятельство, что современные технологии получения фитоэстрогенов очень затратны. Как шутят исследователи, один грамм фитоэстрогенов стоит один грамм золота. Именно поэтому так повышено внимание к использованию в пище, в продуктах народной медицины растений, наиболее богатых эстрогенами. А таких растений очень много. Кроме картофеля хорошо изучены соя, красный клевер, цимицифуга (все немецкие средства типа «Ременс», «Климадинон» основаны на ней). Доказанных преимуществ одного перед другим нет. Поэтому употреблять лекарства и биодобавки следует, сообразуясь с доверием к производителю и приемлемой ценой.

Нет доказательств и того, что потребляемые и приготавливаемые самостоятельно лекарственные растения, включая съедобные, действуют хуже, чем аптечные. Хотим предложить читателям несколько проверенных временем рецептов и сообщаем обо всех пищевых продуктах, где содержатся фитоэстрогены.

• Картофельный сок готовить можно с июля до января, поскольку затем в картофеле накапливается токсикант соланин. С февраля следует употреблять другие растения. Хорошо вымытый, нечищеный картофель натирается на мелкой терке или пропускается через соковыжималку до получения 100 мл (полстакана) сока. По вкусу – страшная гадость. Но его можно улучшить добавлением одной десертной ложки меда. Или соединить с таким же количеством вишневого или сливового сока (эти фрукты также содержат фитоэстрогены). Пить натощак.

• К употребляемым продуктам относятся соевые бобы в любом виде, чечевица, семена подсолнечника (лузгайте на здоровье!), рис, семена льна, орехи, ягоды (земляника, малина – оздоровитесь в сезон!), овощи (чеснок, петрушка, морковь, капуста, имбирь), фрукты (вишня, яблоки, гранаты, финики).

Вообще-то эти овощи и фрукты полезны всем женщинам, начиная с сорока лет. Но об этом мы поговорим в другой раз. А теперь – отобранные научной медициной рецепты лекарственных растений и сборов из них.

Сбор №1.

Лагохилуса* (зайцегуб опьяняющий) листья – 2 части, пастушьей сумки трава – 2 части, лапчатки корень – 1 часть, крапивы листья – 2 части, тысячелистника трава – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день до прекращения кровотечения.

Сбор №2.

Горца птичьего трава – 5 частей, арники цветки – 2 части, крапивы листья – 2 части, календулы цветки – 2 части.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день до прекращения кровотечения.

Этим рецептом могут пользоваться женщины и без миомы, но страдающие из-за обильных длительных менструаций.

Сбор №3.

Ольхи соплодия – 4 части, лагохилуса* листья – 2 части, крапивы трава – 2 части, календулы цветки – 3 части, тысячелистника трава – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день длительными курсами при миоме матки с геморрагическим синдромом.

Этими двумя рецептами (сборы №2 и №3) можно уменьшить сопутствующие миоме воспалительные процессы, а также применять при сочетании миомы и аденомиоза. Об этом – тоже в следующий раз.

Сбор №4.

Дуба кора – 2 части, пастушьей сумки трава – 3 части, тысячелистника трава – 3 части, лапчатки корень – 3 части.

1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 50 мл отвара 3–4 раза в день до прекращения кровотечения.

Сбор №5.

Земляники лесной листья – 5 частей, зверобоя трава – 2 части, календулы цветки – 2 части, крушины кора – 2 части, пустырника трава – 2 части, ромашки цветки – 2 части, крапивы трава – 1 часть, тысячелистника трава – 1 часть.

2 ст. ложки смеси засыпать в термос, залить 1 л кипятка, настаивать 10-12 часов, процедить. Пить по 100 мл настоя 2 раза в день длительно с 10-дневными перерывами каждые 2 месяца при миоме матки.

Последние два сбора можно применять поочередно по месяцу при наличии миомы у женщин с хроническими воспалительными заболеваниями не только половых органов, но и мочевого пузыря. При наличии хронического цистита в ежедневный рацион следует добавлять морс, компот или кисель из клюквы.

** Если вам не удалось найти лагохилус, то его можно заменить таким же количеством тысячелистника.*

В.Е. РАДЗИНСКИЙ,
заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор, автор первого отечественного руководства по фитотерапии в акушерстве и гинекологии[1]**, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии Российского университета дружбы народов;**
Е.В. РАДЗИНСКАЯ,
сотрудница указанной кафедры.

[1] *В.Е. Радзинский. Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии. Изд. 5-е, расширенное и дополненное. – М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 306 с.*

В.Е. Радзинский. Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии. Изд. 6-е, расширенное и дополненное. – Киев, 2006. – 260 с.

ПРОБЛЕМА РЕЗЕЦИРОВАННЫХ ОРГАНОВ

Рак желудка и селезенки 3-й стадии, резекция желудка

«Уважаемая редакция, обращаюсь к вам с просьбой помочь облегчить мои страдания. Меня настигла беда. В сентябре 2007 года у меня обнаружили большую язву желудка 3х4 см, направили в онкологию, там сделали операцию. Диагноз: рак 3-й стадии.

Удалили полностью желудок и селезенку, приняла 15 сеансов лучевой терапии.

И вот сейчас я с большим трудом приспосабливаюсь к жизни, большие проблемы с пищеварением.

У знакомой взяла подшивки «ЗОЖ», знакомилась с нетрадиционными методами лечения, но во всех случаях удалена только часть желудка, а у меня его совсем нет. Как жить после такой операции? Как начинать питаться? Что кушать, чем облегчить страдания? Как может помочь нетрадиционный подход в лечении?

Буду очень признательна, если вы на своих страницах ответите на эти вопросы или напечатаете письмо для людей, которые справились с этой проблемой.

С уважением, Наталья Ивановна.»

Адрес: Гавриленко Наталье Ивановне, 309670 Белгородская обл., Волоконовский р-н, с. Афоньевка.

Людей, живущих после удаления всего желудка (операция называется гастроэктомия), достаточно много, гораздо больше, чем принято думать. Просто об этом как-то не принято говорить и писать в популярных журналах. О тяжком заболевании и такой операции знают в основном родственники и сами больные. Ваше обращение в журнал, мне кажется, может заинтересовать многих читателей.

Должен сразу пояснить, что операция такого объема является вынужденной, выполняется в расчете на то, что удаляются и опухоль, и метастазы. К сожалению, у онкологов, оперирующих больных при несвоевременно выявленном раке, не бывает полной уверенности в том, что удалось убрать все возможные места, куда прорастает или метастазирует рак. Поэтому и проводится послеоперационное лечение противоопухолевыми средствами, в том числе химиопрепаратами и лучевым воздействием.

У вас, Наталья Ивановна, обнаружен рак в 3-й стадии, то есть опухоль занимала около половины стенки желудка и прорастала все слои органа. Естественно, если у вас рак выявлен в 3-й стадии, то должны быть и другие стадии. Рак в 1-й стадии прорастает лишь слизистую оболочку, во 2-й стадии прорастает стенку желудка до мышечного слоя, но серозная оболочка (самый наружный слой) остается здоровой, наконец, рак 4-й стадии занимает практически весь желудок, имеются метастазы в соседние или отдаленные органы. Очевидно, что при раке 1-й стадии, когда отсутствуют условия для метастазирования, прогноз после операции более благоприятен, чем при всех других стадиях, и выявление опухоли в этой стадии является настоящим достижением врача и его больного. Не будет большим преувеличением сказать, что онкологи всего мира мечтают о ранней диагностике рака. Такая возможность появилась с внедрением в повседневную практику эндофиброскопии. В начале 50-х годов были сконструированы гастрофиброскопы. Именно для исследования желудка были созданы первые приборы на волоконной оптике, так как рак этой локализации чаще, чем другие, «косил» людей. Теперь гастроскопия используется практически в каждой поликлинике. Появился даже такой афоризм: «рак желудка стал опухолью наружной локализации». Имеется в виду, что рак желудка можно диагностировать так же просто, как рак кожи, молочной железы, нижней губы, шейки матки.

Почему же рак желудка выявляется довольно поздно, как у Натальи Ивановны? И у многих наших читателей, думаю, появился вопрос о том, как выявлять рак желудка в ранней ста-

дии, когда и объем удаляемой части желудка меньше, и риска прорастания в соседние органы, например, в ворота селезенки, как произошло у Натальи Ивановны, не существует, и опасность метастазирования минимальная. Никто, надеюсь, не думает, что вот вчера рака еще не было, а сегодня выросла опухоль огромных размеров. Так, поверьте, не бывает. С момента появления первого клона раковых клеток, определяемого как «подозрительный участок» при осмотре слизистой через гастроскоп, до появления признаков рака (исхудание, рвота, анемия, нарастающая слабость, боль) проходит в среднем 10 (десять!) лет. Врач-эндоскопист при обнаружении очагового, вызывающего подозрение на рак изменения проводит биопсию. Полученный кусочек исследуют специалисты под микроскопом. По их заключению определится тактика: если имеются раковые клетки, больного надо оперировать, если раковые клетки не обнаружены, можно продолжать лечение с контрольной гастроскопией, допустим, через полгода или год. Другими словами, у больного в течение многих лет протекает предраковое заболевание, на фоне которого начинает расти опухоль. И рост опухоли еще не пожар, имеется достаточный резерв времени для своевременной диагностики.

Значит, возможность ранней или своевременной диагностики рака желудка вполне реальна, что подтверждает 50-летний опыт использования эндофиброскопов.

Сейчас известны предраковые заболевания. Под этим понимают заболевания, могущие в каком-то проценте случаев перейти в рак. Об этом отлично осведомлены и онкологи, и эндоскописты. Разработан и режим контрольных эндоскопий для того, чтобы своевременно выявить момент злокачественного перерождения. Лечение рака в такой ситуации практически во всех случаях приводит к выздоровлению больного.

Вопрос Натальи Ивановны: «Как жить?» скорее социальный, чем медицинский. Я знаком с 75-летним человеком, которому около 10 лет назад удалили весь желудок по поводу рака. Так он после операции продолжал работать металлургом не менее 5 или 6 лет, сейчас на пенсии, живет активно, периодичес-

ки ходит к врачам, при проверках состояния здоровья никаких признаков опухоли не выявляется. Так же и вы, Наталья Ивановна, должны радоваться каждому дню, ни в коем случае не унывать, не погружаться в свои страхи перед болезнью.

Более конкретен вопрос о питании. Отсутствие желудка и желудочного сока компенсируется работой поджелудочной железы и кишечника. По-видимому, переваривающая способность желудка у вас, Наталья Ивановна, была нарушена задолго до операции. Предположим, что у вас был атрофический гастрит как предраковое заболевание. Поэтому и поджелудочная железа, и кишечник давно приспособились к повышенным нагрузкам.

Крайне важно после операций на желудке следить за состоянием полости рта. Ведь отсутствует барьерная защита, которую выполнял желудок. Поэтому воспаление десен, кариес будут приводить к нарушению микробного баланса в кишечнике, что будет сопровождаться бродильным и гнилостным процессами.

По этой же причине и блюда должны быть свежеприготовленными, после соответствующей термической обработки.

Еда, приготовленная впрок, не для лиц, оперированных по поводу рака или язвы. Каких-то ограничений в выборе продуктов питания в таких ситуациях не существует. Питаться следует тем, к чему «лежит душа». Правда, приходится изменить традицию начинать еду с первых блюд.

Начинайте есть со второго блюда.

Это нужно для того, чтобы уменьшить скорость всасывания углеводов в кишечнике и исключить чрезмерное повышение глюкозы в крови.

По этой же причине следует избегать потребления простых сахаров.

Из нетрадиционных средств показаны так называемые «желудочные сборы». Об их составе часто пишут читатели «ЗОЖ», журнала «Предупреждение Плюс», фитотерапевты А.В. Печеневский и В.М. Костеров.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук.

КАК ЛЕЧИТЬ ГАСТРИТ, ИЛИ ЧТО ЗА ЗВЕРЬ ХЕЛИКОБАКТЕР?

Гастрит

У вас гастрит? И врач вам сказал, что повинна в этом бактерия с красивым именем хеликобактер пилорический. А так ли это на самом деле? И если так, то возможно ли заразиться этой инфекцией от больного гастритом? Помогут ли антибиотики справиться с этой бактерией? Эти вопросы мы задали нашему постоянному консультанту, врачу-гастроэнтерологу, кандидату медицинских наук И.И. Воронцову. Ильяс Иванович с энтузиазмом откликнулся.

ЧТО ВЫРАБАТЫВАЕТ ЖЕЛУДОК?

Вначале расскажу о строении и некоторых особенностях слизистой оболочки желудка. Это нам поможет разобраться с механизмом инфицирования пилорическим хеликобактером, о предупреждении заражения и рациональном способе избавления от этой инфекции.

Слизистая оболочка желудка состоит из ряда специализированных (выполняющих определенные функции) клеток. Часть из них вырабатывает фермент *пепсин*, с помощью которого перевариваются белки пищи. Другие клетки выделяют *соляную кислоту*. Она активирует работу пепсина и обеззараживает все то, что мы заглатываем. Соляная кислота и пепсин образуют желудочный сок, выделяющийся в объеме 1,5–2 литров в течение дня при виде и запахе пищи, а также при поступлении пищевой массы непосредственно в желудок. Во время сна у здоровых людей желудочный сок не вырабатывается. У больных некоторыми формами гастрита желудок про-

должает выделять сок и в ночное время. У части больных вследствие атрофии слизистой оболочки желудочный сок не вырабатывается совсем. Именно больные атрофическим гастритом входят в группу риска по раку желудка.

Есть еще одна разновидность клеток. Они вырабатывают *слизь*, которая тончайшим, но постоянно присутствующим слоем покрывает слизистую оболочку. Слизь защищает клетки от механического и химического повреждения. Она же служит и уникальным барьером, не допускающим всасывания в желудке составных частей пищи (это происходит в тонкой кишке) и лекарств. В желудке всасываются и попадают в кровоток лишь вода и спирт. Ничто другое, повторяю, в желудке не всасывается благодаря защитному слою желудочной слизи.

Вывод: В связи с разбираемой темой прошу читателя запомнить, что желудочный сок является обеззараживающим средством. У здоровых лиц сок выделяется лишь в ожидании пищи и в процессе пищеварения. Важно также помнить о наличии защитной желудочной слизи, через которую не проникают лекарства.

ПРИЗНАКИ ГАСТРИТА

Заболевание протекает так: «то ли болит, то ли не болит» под ложечкой, боли вроде бы усиливаются на голодный желудок, а иногда появляются вскоре после еды, изжоги почти ежедневные, тошнота бывает, привкус во рту какой-то странный по утрам... «Съел что-нибудь...» Надо бы к врачу, но ведь в очереди сидеть не хочется. Опять же врач предложит пройти исследования желудка, надо будет «шланг глотать»... Может быть, лучше станет после приема таких средств, как мезим или ренни? Купил, начал принимать. Как будто наступило улучшение, но вскоре опять появилась изжога, аппетит пропал, отрыжка воздухом или с запахом пищи почти целый день... Даже неудобно перед людьми.

Немудрено, если у читателя не сложилось четкого представления о проявлениях болезни. Но именно так, без какой-то определенной симптоматики протекает хронический

гастрит. Тогда, может быть, ничего страшного не случится, если на все это не обращать внимания?

Наука и опыт свидетельствуют: предупреждая или своевременно вылечивая хронический гастрит, у каждого из нас появляется реальная возможность не допустить образования язвы и рака желудка.

Да, именно так. Ни язва, ни рак не возникают в здоровом желудке, им предшествует гастрит.

Часто ли болеют этим заболеванием? Специальные исследования, в том числе с применением эндоскопии, показали, что те или иные проявления хронического гастрита встречаются у каждого второго взрослого человека. Так неужели половина населения страны входит в «группу риска» по язвенной болезни и раку желудка?! Конечно, нет. Тогда возникает естественный вопрос: при каких условиях возникает и какими факторами поддерживается хроническое воспаление, протекающее с периодическими обострениями и увеличивающее риск язвы и рака?

КАК ЛЕЧИЛИ ГАСТРИТ В ПРОШЛОМ

В течение многих десятилетий врачи-терапевты больному гастритом «на полном серьезе» прописывали какие-то ограничения в питании, диеты, назначали минеральные воды, препараты серебра (прошу на это обратить внимание!), рекомендовали санаторно-курортное лечение. И у больного наступала ремиссия. Это значит, что болезнь не излечивали, но хотя бы добивались исчезновения проявлений болезни. Вы понимаете, читатель, разницу между терминами «ремиссия» и «излечивание»? В первом случае больного перестают беспокоить, к примеру, боль или изжога. И это вовсе не значит, что наступило излечение. Другими словами, в слизистой оболочке желудка воспаление может продолжаться, но никак себя не проявлять. Многолетнее течение воспаления без проявлений не безразлично – при этом в слизистой оболочке появляются не свойственные для желудка клетки, которые являются «основой» для опухолевого роста. Кроме того, всегда существует риск обострения гастрита: опять появля-

ются боли, изжога, отрыжки, тошнота, надо «садиться» на диету и т.д. Такая неопределенность в лечении существовала до тех пор, пока не раздался «гром среди ясного неба».

СОВРЕМЕННОЕ ПОНЯТИЕ О ПРИЧИНЕ ГАСТРИТА

Австралийские ученые Уоррен и Маршалл, лауреаты Нобелевской премии за 2006 год, в начале 80-х годов путем самозаражения доказали, что микроорганизм, известный нынче всем «желудочникам» как пилорический хеликобактер, вызывает воспаление слизистой оболочки желудка, то есть гастрит. Много интересных особенностей у хеликобактера, но на некоторые его особенности прошу читателя обратить внимание: возбудитель подвижен и благодаря усикам на одном из полюсов активно проникает под защитный слой желудочной слизи и глубоко в слизистую, в так называемые желудочные ямки. Многочисленные исследования, в том числе и в Московском НИИ гастроэнтерологии (Л.И.Аруин, И.А.Морозов) подтвердили присутствие хеликобактера при гастритах и язвах, а эксперты Всемирной организации здравоохранения наличие пилорического хеликобактера в желудке относят к предраковому состоянию.

ПРОБЛЕМА ЛЕЧЕНИЯ ГАСТРИТА РЕШЕНА?

«Ну, теперь проблемы и гастрита, и язвы, и рака желудка решить проще простого! Ведь известна первопричина болезней!» — подумал мой читатель. И был бы прав, если бы врачи не оказались в иллюзорных мечтах об уничтожении микроорганизма с помощью антибиотиков. Настолько привлекательной казалась перспектива лечения, что мои коллеги как будто бы начисто забыли прошлый опыт применения антибиотиков, например, пенициллина.

Анализ этого опыта показал, что пенициллин спас тысячи и тысячи больных при таких грозных заболеваниях, как пневмония, перитонит, гнойные раны, абсцессы и т.д. Но «голово-

кружение от успехов» сопровождалось тем, что стали назначать антибиотик при простудах, ангинах, насморке, то есть в ситуациях, когда не следовало назначать антибиотик. Результат неоправданно широкого применения антибиотика известен всем: стрептококки, стафилококки и целый ряд других возбудителей болезней адаптировались к пенициллинам.

В настоящее время разрабатывают все новые и новые антибиотики. Практически каждые 5-10 лет синтезируют новый антибиотик с очень сильным действием и, соответственно, с большим перечнем побочных эффектов. Но не это самое главное.

Возбудители инфекционных заболеваний при применении антибиотиков чаще всего не уничтожаются, но приспосабливаются к новейшему антибиотику в течение 2-3 лет его применения. К тому же при этом появляются микробы-мутанты, вызывающие особо тяжелые заболевания. В связи с этим по предложению бактериологов (врачей, изучающих виды и свойства бактерий) еще в 70-е годы было решено, что при хронических инфекциях, когда ничто «не горит» и есть резерв времени в 7-10 дней, начинать лечение антибиотиками следует после определения чувствительности возбудителя болезни к назначаемому средству.

И тем не менее, как только руководители гастроэнтерологических клиник, главные и не очень главные, бывшие и нынешние, прослышали, что «за бугром» начали лечить больных язвами и гастритами с помощью антибиотиков, тут же «ничтоже сумняшеся» стали публиковать «свои» схемы и «свой» опыт лечения с применением противомикробных средств. Ни один автор при этом не сопоставил новые данные лечения антибиотиками с прошлым опытом лечения гастритов. А результаты лечения без применения антибиотиков, оказывается, были не хуже! Кроме того, процент побочных эффектов при прежнем подходе к лечению был несравненно ниже: какой вред могли принести поездка на курорт или, например, диетическое питание... Волей-неволей приходится думать: кто так «подстегивал» руководителей гастроэнтерологических клиник применять антибиотики?

Главный вопрос, который зададут инициаторам такого широкого и совершенно неоправданного применения антибиотиков, будет звучать примерно так.

Вы предусматривали риск осложнений от применения антибиотиков, в том числе таких серьезных, как дисбактериоз, снижение иммунитета, псевдомембранозный колит и ряд других осложнений, протекающих не менее тяжело, чем гастрит?

Здесь также можно будет подсчитать и материальный ущерб бюджету лечебного учреждения, если больной получает лечение в стационаре, и личному бюджету гражданина, если он на свои деньги покупает лекарства. Первый курс лечения, направленный на мифическое уничтожение хеликобактера, по ценам ноября 2007 года обходился больному от 2100 до 3750 рублей (в зависимости от длительности приема лекарств). Но в связи с тем, что микроб не уничтожается, гастрит, то есть воспаление в слизистой оболочке, не прекращается, приходится проводить и второй, и третий курсы лечения.

КАК ЧАСТО ОБНАРУЖИВАЕТСЯ ПИЛОРИЧЕСКИЙ ХЕЛИКОБАКТЕР?

Проблема приобрела поистине глобальный характер после того, как выяснили распространенность пилорического хеликобактера. Оказалось, что эта инфекция обнаруживается не менее чем у 80% населения. Ни одна инфекция не встречается с такой потрясающей частотой! Причем не только у больных гастритами и язвенной болезнью, но и у лиц практически здоровых, у которых нет признаков болезни желудка. Естественно, сразу же возникает тревожный вопрос: разве можно с помощью антибиотиков избавить столько людей от инфекции? Но тяжелый «маховик» схем лечения с применением антибиотиков начал вращаться со страшной силой. Причем этот маховик даже не уменьшил скорость вращения, когда стало очевидным, что применение антибиотиков не оказывает уничтожающего действия на хеликобактер. Ну, казалось бы, пора одуматься и остановиться. Ан нет! В настоящее время начали

применять четыре-пять (!) видов химиопрепаратов, некоторые из них по многу месяцев. Налицо «блаженное» или сознательное заблуждение.

НЕ ПОРА ЛИ ОСТАНОВИТЬСЯ?

Уважаемый читатель, не качайте с недоверием головой, это действительно так! Особое сожаление вызывает применение антибиотиков в детской практике. И это несмотря на то, что лечение химиопрепаратами хронического гастрита и язвенной болезни в *100% случаев* приводит к дисбактериозу. Это установили сотрудники главного терапевта г. Москвы.

При этом схемы лечения гастритов и язвенной болезни с помощью антибиотиков теперь входят в стандарты Минздравсоцразвития и ...обязательны для исполнения. Час от часу не легче: главный орган здравоохранения поощряет способ лечения, который наносит биологический и социальный урон.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

До середины 80-х годов, пока австралийские ученые не заподозрили участие пилорического хеликобактера в воспалении слизистой оболочки желудка, врачи назначали, как вы, читатель, помните, при лечении гастритов и язвенной болезни *нитрат серебра*. Это средство вошло во все 15 изданий главного справочника по лекарственному лечению М.Д. Машковского. Этим справочником пользуются несколько поколений врачей. Действие серебра основывается на том, что ионы этого металла оказывают обеззараживающее действие. В связи с этим нельзя не вспомнить, что известный ученый и практик академик В.Х. Василенко, создатель целой школы гастроэнтерологов, был сторонником назначения нитрата серебра при болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки. Надо думать, что знаменитый терапевт задолго до установления роли хеликобактера предполагал связь гастритов и язвенной болезни с микробным заражением желудка.

Однако надо признать, при приеме внутрь препарат серебра если и оказывал обеззараживающее действие, то очень слабое. Почему? Ответ обескураживающе прост.

При соединении катионов серебра с анионами хлора, составной части соляной кислоты желудка, образуется нерастворимая соль – хлорид серебра. При этом, естественно, прекращается обеззараживающее действие серебра.

Как же быть? Сейчас расскажу.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ПИЛОРИЧЕСКИМ ХЕЛИКОБАКТЕРОМ, ИЛИ «НЕ ЦЕЛУЙТЕСЬ С ГАСТРИТНИКАМИ И ЯЗВЕННИКАМИ»

В природной среде (воде, воздухе, почве) пилорический хеликобактер не обнаружен. Здесь уместно заметить, что микроб, напоминающий пилорический хеликобактер, выявляют и ветеринарные бактериологи. Эта инфекция вызывает диарейные болезни телят, так называемый «вибриоз». Значит, заражаемся от животных? Скорее, нет. Больше данных за то, что пилорический хеликобактер циркулирует в «людской среде», то есть мы передаем инфекцию друг другу (как, к примеру, возбудителя гонореи или сифилиса). Изначально, по-видимому, в древнейшие времена, хеликобактер, как и множество других микроорганизмов, «поселился» в каналах больных зубов, в десневых карманах, в измененных миндалинах. В связи с этим появилась реальная возможность передачи инфекции через посуду, с поцелуем. После многократной смены «хозяина» часть микробов в процессе эволюции приобрела агрессивный характер.

Во время сна, когда происходит естественное снижение кислотности желудка, заглатываемые со слюной микробы благодаря своей подвижности проникают через защитную желудочную слизь и заражают желудок. До поры до времени, пока бактерии находятся под контролем местного иммунитета желудка, они ведут себя «тихо-смирно» и болезнь не вызывают. Именно поэтому такой огромный процент зара-

женных лиц без проявлений болезни желудка. В какой-то ситуации, когда контроль над ними ослабевает, например, при пищевых отравлениях, простудных заболеваниях, авитаминозах, микробы начинают бурную деятельность, вызывают обострение хронического воспаления, стимулируют выработку агрессивного желудочного сока, разрушают защитную желудочную слизь. В результате слизистая оболочка теряет способность противостоять повреждающему действию желудочного сока. Образуются эрозии или язвы.

Эти суждения о механизме развития болезни высказаны впервые. Однако ничего сверхъестественного мы не обсуждаем. От других врачей никаких других версий, насколько мне известно, пациенты не получают.

ПЕРСПЕКТИВА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ГАСТРИТОВ ЕСТЬ!

Наступила пора рассказать о весьма эффективном, не вызывающем побочные действия подходе к предупреждению и лечению гастритов.

Читателю, надеюсь, стало понятно, что лечить гастрит и, конечно, язвенную болезнь без предварительного оздоровления органов полости рта совершенно бесполезно. Какое бы сильное обеззараживающее средство ни назначалось, инфекция, которая находится в каналах гнилого зуба или в миндалинах, все равно в какой-то момент вызовет новое заражение желудка. Я не назначаю лечения до тех пор, пока у пациента имеются кариозные зубы, больные десны (пародонтит, гингивит) или нелеченная хроническая ангина. Иногда больной может начать лечение гастрита или язвенной болезни по нашему, защищенному патентом Российской Федерации способу, но при условии, что наряду с этим он будет посещать стоматолога и ЛОР-врача. Это, как теперь стало понятно читателю, уменьшает опасность нового заражения желудка.

На основании вышесказанного в качестве универсального противомикробного средства целесообразно использо-

вать *растворы серебра* – средства многовекового применения для предупреждения и лечения инфекционных заболеваний. Обязательны при этом следующие действия.

Первое. В процессе 2-недельного курса лечения с помощью лекарств, назначаемых врачом, добиваются снижения кислотности желудочного сока. Как теперь понимает мой читатель, это необходимо для предотвращения образования нерастворимой соли серебра.

На ночь больной принимает одно средство из группы H_2-блокаторов гистамина (*ранитидин* — 1 таб. или его аналоги), а утром за 2-3 часа до приема серебряной воды одно средство из группы блокаторов «протонной помпы» (*омез* или *париет* — 1 таб.).

За полчаса - час до завтрака больной принимает 100-200 мкг серебра (100-200 мл раствора концентрации 1000 мкг/л).

Напомню, что этот курс по продолжительности составляет 2 недели.

Больные *атрофическим гастритом* для уменьшения опасных клеточных превращений и риска опухолевого роста получают лечебный курс *без предварительного приема кислотоснижающих средств*.

В особо сложных случаях, после неоднократных и неэффективных курсов лечения антибиотиками, при сохраняющихся высоких показателях инфицирования пилорическим хеликобактером следует проводить *внутрижелудочный электрофорез растворами серебра*, назначать иммуномодуляторы. Хотя сами ионы серебра, наряду с обеззараживающим, оказывают также и иммуномодулирующее действие.

Лечебный курс, к счастью, не сопровождается какими-либо побочными эффектами. Об этом свидетельствует более чем 17-летний собственный опыт применения растворов серебра как природного антибиотика в лечении гастритов и язвенной болезни.

Второе.

В течение последующих 7-8 месяцев натощак, за 1-2 часа до завтрака, пока желудок не вырабатывает сок, следует принимать профилактическую дозу серебра 10-20 мкг (100-200 мл в концентрации – 100 мкг/л).

Лекарства, назначенные ранее врачом для снижения кислотности, теперь отменяют.

Проводить профилактический курс необходимо всем членам семьи для того, чтобы предупредить возможность нового заражения. Ведь в семье продолжают, допустим, пребывать носители этой инфекции, весьма часто без каких-либо проявлений болезни. Или во рту, в носоглотке самого пациента может находиться хеликобактер, готовый для следующей атаки на желудок.

Третье. Каждые полгода пациент обязан посещать стоматолога для своевременного лечения больных зубов и десен. Больные хронической ангиной могут использовать раствор серебра для обеззараживания или предупреждения болезней миндалин.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если в семье есть больной гастритом или «язвенник», обязательно в доме иметь аппарат-серебритель воды. В 50-60-е годы прошлого века в аптеках продавали такие аппараты, затем их производство прекратили. Спрос на серебрители воды в те времена уменьшился из-за надежды на преувеличенные возможности антибиотиков. Сейчас, к счастью, возобновили выпуск серебрителей воды. Принимая раствор серебра в минимальной концентрации (100 мкг/л), можно и оздоравливать свой желудок, и предупреждать болезни. Особенно полезно выпить стакан серебряной воды натощак.

Какова допустимая и безопасная концентрация серебра в растворе, принимаемого с профилактической целью в течение многих месяцев? Ответ очень прост.

Ежедневная норма потребления серебра как обязательного микроэлемента составляет 88 мкг. То есть в сутки можно выпивать до 4 стаканов серебряной воды в минимальной (профилактической) концентрации (100 мкг/л).

Ильяс ВОРОНЦОВ,
врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук.
Электронный адрес: **ilyas1@mail.ru**

ХОЛЕСТЕРИН: ТЕОРИЯ — ОДНО, А В ЖИЗНИ — ДРУГОЕ

Повышенный уровень холестерина

«Дорогая, уважаемая редакция, здравствуйте!

У меня к вам большая просьба. Хотелось бы получить грамотную информацию о наличии холестерина в крови. Наверное, этот вопрос интересует многих. Я читала об этом немало, но что-то в жизни получается совсем другое, нежели в теории. Я 11-й год придерживаюсь строгой диеты (отварное, паровое, нежирное и т.п.), т.к. имею серьезные проблемы с ЖКТ (хронический, рецидивирующий, вялотекущий панкреатит, эрозивный гастродуоденит, холецистит). Однако, несмотря на диету, при проверке крови на холестерин имею повышенные показатели.

Прошлый год лежала в кардиологии, анализ на холестерин показал 6,24 ед. Вместе с другим лечением для поддержки сердца пила вазолин месяц. Через год проверила кровь на холестерин, уже 7,4 ед. Записалась на консультацию к кардиологу. Мне сказали, что эти таблетки, снижающие холестерин, надо пить длительно, придерживаться диеты (которую я соблюдаю и так уже 11-й год). Но эти таблетки противопоказаны при «плохих» почках и печенке. А если пить только месяц, то после того, как брошу пить, холестерин взлетит еще выше. Но непонятно мне другое.

Моя сестра, которой 67 лет, имея вес 115 кг, не ограничивает себя никакой диетой: завтрак — 2 яйца всмятку ежедневно, жареное, курицу с кожицей, сало и т.п. Проблемы с давлением и сердцем есть, но показатели холестерина 4,6 ед.!

Когда я впервые имела обострение, есть ничего не могла, сидела на супчиках на воде, весила 55 кг при росте 164 см, смотрела выписку из больницы, там показатель холестерина и тогда имел верхнюю границу 5,3 ед. Что-то я ничего не понимаю!

И еще хочу написать несколько слов о вашей замечательной газете, нашей спасительнице. Выписываю с 2000 года. Мне нравятся все рубрики. Пожалуйста, не меняйте ничего.

О себе немного: мне 66 лет и вес мой сейчас 66 кг. Заболела сразу после 55 лет, пришлось уйти с работы. Я учитель математики, очень серьезно относилась к работе, а приходилось по 2 раза в год ложиться в стационар, невзирая на строжайшую диету. Помогало ненадолго. И только благодаря вашей газете и рецепту «прополис на горячее молоко» по 20 капель 10 дней и не более 6 месяцев я в этом году впервые за 10 лет ела сырые яблоки. И в стационаре не была по поводу ЖКТ два года!

Огромное вам спасибо за то, что вы есть. По моему совету за эти годы многие знакомые и друзья не только в России, но и в Украине выписывают вашу газету и журналы.

И на прощание поделюсь небольшим опытом.

Как-то случайно плеснула на большой палец руки кипяток. Покраснел, жжет. Я его сунула под холодную воду, а потом помяла лист золотого уса и прибинтовала к пальцу. Через 10 минут боль прошла совсем, а через 2 часа сняла повязку, даже следа не осталось.

До свидания. Ваша многолетняя читательница и поклонница».

Адрес: Польгун Галине Ивановне, 140402 Московская обл., г. Коломна, ул. Суворова, д. 44, кв. 49.

«Предупреждение Плюс»: Честно говоря, мы «выудили» это письмо из почты вестника «ЗОЖ». Однако к «Предупреждению Плюс» оно имеет прямое отношение. В 1-м номере за 2008 год мы опубликовали материал доктора И.И. Воронцова под названием «Холестерин — враг или друг?». Ильяс Иванович показал, как устарели взгляды науки на эту проблему, а именно, что от употребления продуктов, богатых животными жирами, уровень холестерина зависит мало, так как в здоровом организме печень регулирует этот уровень, и, кроме того, есть барьерный механизм в кишечнике, защищающий нас от проникновения излишнего холестерина в кровь. Письмо Галины Ивановны — лишнее тому подтверждение.

Повторим рекомендации доктора, которые помогут снизить холестерин.

ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

1. Суточная норма приема животных и растительных жиров в сумме не должна превышать 1 г на 1 кг идеального веса тела, который определяется по формуле: рост – 100. Причем около половины потребляемых жиров должно быть растительного происхождения.

2. Постоянно принимать большое количество растительной клетчатки, которая является физиологическим энтеросорбентом.

Ежедневно употреблять клетчатку в объеме до 1/3 съедаемого. Это около 500 г в день таких продуктов, как хлеб с отрубями, зелень, овощи и фрукты, а также БАДы (чистовит, пектины, сибирская клетчатка).

3. Далее, очень полезно периодически,

2-3 раза в год, принимать гепатопротекторы (защитники печени).

Их множество. Наибольшую пользу, по-моему, приносят препараты расторопши (гепатрин, гепавит и другие). Они не дают побочных эффектов, доступны, изготовлены из отечественного сырья.

Гепатрин принимают по 1 капсуле 2 раза в день во время еды в течение 1 месяца.

Либо гепавит по 2 таблетки в день во время еды, курс — 3-4 месяца.

4. И последнее.

Удивительно хорошие результаты по снижению уровня холестерина приносят средства, содержащие дигидрокверцитин (капилар и другие). Курс лечения обычно составляет не менее трех месяцев. Принимать первый месяц по 2 таблетки 3 раза в день во время еды и еще 2 месяца — профилактическую дозу — 2 таблетки в день.

Непосредственно на холестериновый обмен они, по-видимому, не влияют. Их положительное действие сказывается за счет улучшения кровообращения в кишечнике и печени.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук.

ГЛАВНОЕ – УСТРАНИТЬ НЕ ТОЛЬКО БОЛЬ, НО И ЕЕ ПРИЧИНУ

Остеохондроз, сколиоз

«Дорогая редакция, пишет вам инвалид детства 2-й группы. Мне 49 лет. Каждый день я мучаюсь от головных болей и покалываний. Врачи говорят, что это вегето-сосудистая дистония, назначают таблетки, но от них толку практически никакого. Также у меня шейный остеохондроз и сколиоз. Ноги плохо ходят, болят, постоянно испытываю ощущение, подобное «бегании мурашек», пальцы на ногах словно тисками сдавливает. Очень прошу рассказать о народных методах лечения моих недугов».

Адрес: Шелестовой Елене Юрьевне, 659305 Алтайский край, г. Бийск, пер. Мартьянова, д. 63, кор. 3, кв. 91.

«Предупреждение Плюс»: Это письмо не единственное на данную тему в нашей редакционной почте. Печатать все не имеет смысла, наша задача – помочь читателям с помощью фитотерапии, физических упражнений победить недуг. Мы попросили специалиста в этой области врача-фитотерапевта, кандидата медицинских наук Николая Ивановича Мазнева рассмотреть наиболее типичные случаи проявления остеохондроза и сколиоза и дать рекомендации по их лечению.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Дистрофические изменения позвоночника с поражением межпозвоночных дисков, чаще в шейном и поясничном отделах, называют *остеохондрозом позвоночника*. Это заболевание вызывается многими факторами. Наиболее подвержены ос-

теохондрозу люди, страдающие нарушением обмена веществ, а также различными гормональными и сосудистыми нарушениями, поскольку данного рода заболевания вызывают нарушения питания межпозвоночных дисков. Если не принимать никаких мер, то со временем края уплотнившегося межпозвоночного диска начнут выступать за пределы позвоночного столба, и отходящий от спинного мозга нервно-сосудистый пучок будет постоянно травмироваться. Так происходит формирование *межпозвоночной грыжи* — тяжелейшего осложнения остеохондроза, которое приводит к инвалидности. При заболеваниях позвоночника происходят изменения в мышцах и многих внутренних органах. Например, при заболевании шейного отдела позвоночника часто наблюдаются головные боли, головокружения, шум в ушах, «мушки» перед глазами при поворотах головы, онемение рук во время сна, нарушения зрения. При поражении грудного отдела — затруднения дыхания и сердечной деятельности, быстрая утомляемость мышц спины, невозможность продолжительно находиться в вертикальном положении, боли по ходу позвоночника; поясничного отдела — нарушение работы органов пищеварения, почек, снижение потенции, чувство усталости и незначительной боли при наклонах. Затем боли усиливаются, становятся постоянными, длительными, порой настолько сильными, что не позволяют больному самостоятельно переменить положение. При подъеме тяжестей, резких движениях могут возникнуть острые нестерпимые боли. При лечении некоторых заболеваний позвоночника иногда используется вытяжение позвоночника. В положении, когда человек висит на руках без опоры на ноги, давление бывает меньше, чем в положении лежа.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

Чтобы предупредить и остановить развитие остеохондроза, надо больше двигаться, ежедневно делать по нескольку упражнений на укрепление и гибкость позвоночника (лучше, если их вам индивидуально подберет специалист). Следите за своей осанкой, даже когда сидите в кресле. Спи-

те на жестком матрасе. Мягкий матрас согревает межпозвоночные диски и делает их легкосдвигаемыми. Каждый день специальными упражнениями укрепляйте мышцы спины, избегайте однообразного положения позвоночника.

Для предотвращения наступления остеохондроза необходимо полноценно питаться, не переедая. Обязательно употреблять в пищу продукты, содержащие витамины А, Е, С, В. Важное значение имеет также полноценное белковое питание. Если человек себя в нем ограничивает, то он не получает достаточного количества незаменимых аминокислот, которые поступают только с пищей.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА

Лечение остеохондроза включает в себя выполнение определенных физических упражнений, питье специальных настоев, отваров и настоек, растирки, компрессы и массажи.

Компрессы. При *запущенном остеохондрозе* и болях в спине нарвать только что начинающих распускаться свежих почек березы (когда из створок почки начнет появляться кончик зеленого клейкого листика), высыпать почки в эмалированную посуду и залить кипятком на уровень, чуть превышающий уровень самих почек (где-то 1-2 см). Через 15-20 минут почки из посуды изъять и наложить их на больное место, сверху прикрыть свернутой вчетверо фланелевой или х/б тканью, на нее – целлофан и, наконец, обернуть шерстяным или другим толстым лоскутом. Лечь с таким компрессом на кровать на час- полтора. Иногда достаточно бывает 2-3 таких процедур.

Количество почек зависит от размера площади, на которую надо будет наложить компресс. Обычно хватает объема их в 0,5-1 л банку.

Больные места рекомендуется 1-2 раза в день обкладывать свежими листьями березы. Облить кипятком листья березы, уложить их толстым слоем на больное место, обернув сверху клеенкой или бумагой, и держать не меньше 1,5 ч.

При *радикулитах, ревматизме, плевритах, неврите и при простудных заболеваниях* помогают горчичники и горчичные ванны:

200-400 г порошка горчицы размешать в миске и влить в полную ванну. Продолжительность ванны — 15 минут, температура до 39°С для женщин и до 43°С для мужчин. При слабом сердце можно находиться в горчичной ванне не более 3–5 минут при 38-39°С.

Для лечения *остеохондроза*:

натереть сырую картофелину, отжать сок, а вместо него внести на жмых 1 ст. ложку керосина. Положить марлю в 3 слоя на больное место и нанести на нее лечебную смесь. Сверху обернуть теплым материалом. Время процедуры – сколько можно вытерпеть, но не до ожога. Курс лечения — 2-3 ежедневные процедуры.

Также при *остеохондрозе* хорошо помогают луковые компрессы:

натереть на терке несколько головок лука, положить эту массу больному между лопатками, накрыть луковую массу компрессной бумагой, закрыть поверх бумаги теплой тканью и держать этот компресс 1-3 часа. Такие компрессы нужно делать 4-5 раз в неделю, а можно и чаще. Курс лечения — 3-4 недели.

При *отложении солей и болях в суставах:*

смешать 1 ст. ложку меда с 1 ст. ложкой мелкой соли, нанести на льняной лоскут, положить на больное место, накрыть компрессной бумагой и укутать шерстяной тканью. Компрессы делать ежедневно на ночь. Утром обтереть теплой водой.

Для лечения *радикулита* хорошо использовать гриб мухомор в виде компрессов и растираний.

С этой целью сорвать руками (ножом не срезать) ножку красного мухомора вместе со шляпкой. Разложить на бумагу в один слой в темном месте, накрыть сверху газетой и выдержать 1 сутки. После этого деревянной толкушкой или руками набить массу в стеклянную банку до отказа, залить спиртом (сколько войдет), банку плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и закопать в землю на глубину 0,7-1 м (как термостат). Можно плотно укутать темными тряпками, чтобы не проникал свет, и поставить в холодильник снизу или в погреб на 2 недели. После этого банку достать, открыть крышку, отжать грибы, процедить, отжатое слить в темную бутылку с плотной пробкой и хранить в темном прохладном месте.

Можно воспользоваться и таким рецептом с применением мухомора.

Срезать 3-4 мухомора, подержать их 2 дня в прохладном месте, затем мелко накрошить, положить в банку и залить водкой, чтобы жидкость выступала над грибами на толщину пальца. Банку следует поставить в холодильник. Через 2 недели настойку нужно процедить и регулярно втирать полученное средство по мере необходимости в больные места при радикулитах и ревматических болях. После втирания руки обязательно промыть с мылом.

При сильных болях в суставах, позвоночнике помогают компрессы из редьки с чесноком.

Натереть на терке одну черную редьку и головку чеснока, положить на больное место компресс из смеси. Процедуру следует делать 1-2 раза в течение 1 часа. При сильном жжении компресс нужно снять сразу.

ОТВАРЫ, НАСТОИ, НАСТОЙКИ

Часто для лечения *остеохондроза* я рекомендую своим пациентам приготовить девясиловую брагу.

В трехлитровую банку поместить большую горсть измельченного сухого корня девясила, 0,5 л меда, 100 г дрожжей. После этого залить смесь теплой кипяченой водой до начала сужения горлышка и закрепить на банке медицинскую перчатку с проколами на пальцах для выхода газов. Банку поставить в теплое место, но не у батареи и накрыть темной тканью. Через 2 недели, если брожение закончится, процедить и поставить в холодильник. Если брожение не закончилось, оставить еще на неделю. Пить по 0,5 стакана утром и вечером, заедая медом. Курс лечения – употребление всего объема банки.

Вместо девясиловой браги в этих же целях можно употреблять девясиловое вино.

Для его приготовления взять бутылку хорошего виноградного вина (лучше кагора), добавить в него 2 ст. ложки сухого измельченного корня девясила и кипятить смесь на водяной бане 30 минут, настоять 1 час, довести до исходного объема кипяченой водой и пить по 30- 50 г утром и вечером за 30 минут до еды.

При *остеохондрозе* также хорошо зарекомендовал себя настой из лавровых листьев, что способствует *интенсивному растворению солей*.

Положить 12 г лаврового листа в эмалированную кастрюлю, залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять, укутав, 3 часа и процедить. Выпить всю порцию настоя мелкими глотками в течение дня и в последний раз — перед сном. Принимать настой следует 3–4 дня подряд и через неделю курс приема повторить. Затем эти два курса лечения нужно повторить через год, предварительно очистив печень.

Этот рецепт при *отложении солей*, возможно, хорошо известен нашим читателям. Я повторю его лишь для того, чтобы уточнить необходимые условия его приготовления.

Замочить утром 2 ст. ложки риса и в течение дня 3 раза менять воду, затем снова замочить на ночь. Утром сменить воду, сварить кашу без соли и съесть натощак. После этого 4 часа ничего не есть и не пить. После этого питаться, как обычно. Курс лечения — 1 месяц.

РАСТИРКИ

При *отложении солей и болях в суставах:*

смешать по 2 ст. ложки измельченного в порошок высушенного корня лопуха и нутряного свиного сала (смальца), поставить на водяную баню на 2 часа, процедить, отжать, остудить. Мазь втирать в больные места на ночь. Сверху наложить свежий лист лопуха и обернуть шерстяной тканью.

Летом, когда нет недостатка в свежих листьях лопуха, боль при суставной патологии можно унять, приложив листья растения.

Промыть водой свежие листья лопуха, вытереть и прикладывать их на ночь обратной стороной к больному месту, обвязывая затем компрессной бумагой и шерстяным платком.

Надо сказать, что лопух достаточно часто используется для снятия местных болевых ощущений при *остеохондрозе*. В этом случае можно приготовить настойку из него и растирать больные участки тела.

2-3 ст. ложки измельченных корней лопуха залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, процедить, перелить в посуду с герметичной крышкой и хранить в холодильнике.

МАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

На мой взгляд, массаж, если у вас нет противопоказаний к этой процедуре, является одним из наиболее эффективных методов лечения остеохондроза. При помощи массажа уменьшаются боли, улучшается лимфо- и кровообращение в области шеи, спины, руки, увеличивается силы мышц руки, уменьшается напряжение в мышцах шеи и спины. Однако в острой стадии болезни делать массаж не рекомендуется. Необходимо при выполнении массажных приемов учитывать наличие у пациента заболеваний сердечно-сосудистой системы, например, гипертензии, гипотензии, нарушения кровообращения и т. д. Кроме этого, нужно помнить о том, что при остеохондрозе шейного отдела позвоночника поражаются и затылочные нервы. Перед выполнением массажных приемов нужно выбрать участок, который наиболее подвержен заболеванию. Массаж руки и спины следует проводить при наличии сильных болей в спине, руке, натяжении мышц спины. При сильных болях в области груди применяется массаж груди, при болях в области шеи – массаж шеи. Массаж шейно-грудного отдела рекомендуется практически при любом течении остеохондроза.

МАССАЖ СПИНЫ

При одностороннем остеохондрозе в первую очередь необходимо делать массаж здоровой половины спины. При двустороннем остеохондрозе нужно массировать ту половину спины, на которой болезненные ощущения более слабые. Затем необходимо воздействовать на места выхода больших затылочных нервов с внешней стороны от бугра затылочной кости. Малые затылочные нервы следует массировать у верхнего заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Массажные приемы выполняются на месте ее прикрепления к сосцевидному отростку. А теперь по порядку, как надо правильно выполнять эти процедуры.

При *шейном остеохондрозе:*

разогреть в течение 15 минут под горячей водой (в душе, бане, под краном) шею, плечо и другие участки, в которых отражается боль, насухо вытереться полотенцем. Нанести на шею и плечо натуральный мед и тщательно втереть его в кожу, провести небольшой массаж, прикасаясь рукой к коже и резко отрывая руку от тела. (Естественно, что для выполнения процедуры вам понадобится помощник, так как самостоятельно вряд ли можно это сделать). После этих процедур прилепить к больным местам компрессную бумагу, поверх – марлю и, наконец, пуховую или шерстяную шаль. Один конец шали опустить на шею и грудь, а второй – под мышку, спиралью обернуть всю руку и приколоть булавкой, чтобы шаль не развернулась. Ежедневно проводить по 1 такой процедуре до исчезновения болей. Иногда для излечения бывает достаточно 2-3 процедур.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ОСТЕОХОНДРОЗОМ

При *шейном остеохондрозе* полезно выполнять короткие покачивания головой следующим образом:

Упражнение 1. Слегка покачивать головой, чуть наклоняя ее к левому- правому плечу на 1-2 см ниже середины расстояния от ровного положения головы до плеча. Голову, шею, руки, спину и лопатки необходимо расслабить и покачать корпусом так, чтобы голова, как маятник, сама качалась из стороны в сторону.

Упражнение 2. Двигать корпусом так, чтобы голова расслабленно качалась вперед-назад на 1-2 см.

Упражнение 3. Перемещать корпус, чтобы голова, как волчок, слегка вращалась около вертикальной оси, отклоняясь от нее не более чем на 1-2 см. Вначале каждый вид покачивания выполняется 5-10 раз (за 1 повтор считается движение вперед-назад или полный оборот). Затем немного

отдохнуть и повторить еще 1 раз. Всего нужно сделать 3 подхода. Постепенно за несколько недель занятий довести число покачиваний до 30- 50 раз. При выполнении упражнений каждый раз возвращать голову в положение равновесия. Почувствовать, как уходит напряжение – расслабить лоб и затылок, брови и виски, глаза и лицо. Стараться не раскачивать сильно голову в стороны. Покачивания выполнять медленно, не спеша.

Если при выполнении упражнений вдруг появится хруст или боль, занятия нужно немедленно прекратить до исчезновения боли, а затем все же продолжить, уменьшив размах покачиваний.

Для *избавления от болей* необходимо

взять обыкновенную скалку в правую руку и потихоньку, постепенно усиливая, постукивать ею по правому плечу, лопатке, позвоночнику. Затем то же самое проделать с левой стороной тела.

Это можно делать вечером, сидя перед телевизором, утром, после подъема. Главное, чтобы эти занятия носили регулярный характер. После «постукиваний» необходимо сделать йодную сетку, как на плечах, так и на шее. Йодную сетку делать до тех пор, пока йод не перестанет впитываться в кожу. Надо сказать, что скалка в данном случае поможет и при *отложении солей* по позвоночнику.

Для этого необходимо лечь на пол на скалку и «покататься» на ней взад-вперед минут 15-20. На следующий день эту процедуру повторить, несмотря на боль.

СКОЛИОЗ

Сколиоз – это стойкая деформация позвоночника, характеризующаяся его боковым дугообразным искривлением и скручиванием вокруг вертикальной оси. Сколиоз может быть врожденным или возникнуть в результате изменений в позвоночнике при различных заболеваниях: параличе мышц живота, спины, поддерживающих позвоночник (например, при полиомиелите). Реже сколиоз развивается вследствие разрушения боковых отделов тел позвонков при травмах, опу-

холях, воспалительных процессах и др. Позвоночник при сколиозе может быть искривлен на различном уровне с наличием одной, двух или трех вершин, чаще играющих роль так называемых противоискривлений, уравновешивающих основную дугу искривления. В легких случаях это не ведет к каким-либо осложнениям. При значительном искривлении позвоночника, когда он поворачивается вокруг своей оси, иногда возникают боли, и его способность нормально работать уменьшается. При хорошем состоянии мышечно-связочного аппарата и межпозвонковых дисков искривление позвоночника может длительно оставаться деятельным по характеру или вовсе не приводить к развитию прогрессирующего сколиоза. При слабо развитых мышцах большая часть нагрузки по удержанию вертикальной позы переносится на связки. В связи с этим не устаю напоминать своим пациентам, что крепкий мышечный пояс – это защита вашего позвоночника. А укрепить его можно только при помощи определенных регулярных физических упражнений, речь о которых пойдет ниже.

Для исправления деформации позвоночника при сколиозе большую пользу приносят методики мануальной терапии. Консервативные методы лечения не могут оказывать непосредственного влияния на структурные изменения позвоночника. Поэтому бессмысленны попытки механически «выпрямить» искривление позвоночника, вызванное структурной перестройкой позвонков и межпозвонковых дисков. Суть консервативного лечения состоит в исправлении искривления позвоночника за счет улучшения функционального состояния мышечно-связочного аппарата или с помощью корсета. Благодаря совместному применению мануальной терапии, тренажера Свинг Машины, лечебной гимнастики и электроакупунктуры в течение нескольких месяцев можно добиться значительного исправления искривления позвоночника.

Для профилактики сколиоза и исправления осанки можно порекомендовать следующие упражнения, выполнять которые можно в любой последовательности.

Упражнение 1.

Сесть на пол, вытянув вперед ноги. Ступни должны быть сдвинуты вместе. Корпус держать прямо, без напряжения. Руки положить на колени. Медленно поднять руки над головой и отвести корпус назад на 10-20 см. Медленно вывести руки вперед и наклонить корпус. Плотно охватить руками колени или икры. Мягко наклонить корпус вниз, насколько это возможно, без перенапряжения. Выгнуть локти наружу. Расслабить шейные мышцы. Медленно сосчитать до 20 в таком положении. Продвинуть руки по направлению к ступням и крепко охватить лодыжки. Мягко наклонить корпус вниз, выгибая локти наружу. Попытайтесь наклонить голову как можно ниже к коленям. Расслабьте все мышцы, насколько это возможно. Медленно сосчитайте до 20. Повторите упражнение еще 2 раза.

Упражнение 2.

Лечь так, чтобы лоб коснулся пола, вытянуть руки вдоль тела. Расслабиться. Медленно отклонить голову назад и усилием мышц спины оторвать тело как можно дальше от пола без помощи рук. Вытянуть руки вперед и поставить их на уровне плеч, пальцы обращены друг к другу. Очень медленно оттолкнуться от пола при помощи рук. Это движение должно быть настолько медленным, чтобы вы почувствовали работу каждого позвонка. Голова отклонена назад, позвоночник постоянно изогнут. Ноги расслаблены. В крайнем положении медленно сосчитать до 15. Медленно опускайте тело, совершая все движения в обратном порядке. Очень важно, чтобы позвоночник по мере опускания оставался изогнутым. Опустив корпус примерно на половину, прижать руки к бокам и заставить работать мышцы спины. Упражнение очень медленно проделать еще 2 раза.

Упражнение 3.

Лечь так, чтобы подбородок упирался в пол, а руки были прижаты к бокам. Согнуть ноги в коленях, держа пятки вместе. Протянуть руки назад и попытаться ухватить ими ступни ног. Крепко удерживая ноги, медленно и без усилий поднять корпус вверх. Не опуская корпуса, поднимите ноги. Голова отклонена назад. В крайнем положении сосчитать до 15. При выходе из позиции важно придерживаться указанной

последовательности – сначала опустить колени на пол, но не выпускать ступни ног. Не выпуская ноги, опустить корпус, пока подбородок не коснется тела. Теперь опустить ноги. Расслабиться. Упражнение выполнить 2 раза.

Упражнение 4.

Лечь на спину, вытянув руки вдоль тела. Ноги должны быть свободны и расслаблены. Закрыть глаза и оставаться несколько секунд в таком положении. Плотно сдвинуть ступни, при этом пальцы ног должны быть направлены вверх. Прижать обе ладони к полу. Напрячь тело, упереться ладонями в пол и, включая в работу мышцы живота, поднять ноги, не сгибая коленей. Продолжать поднимать ноги, пока они не окажутся под прямым углом к полу. Опустить ноги над головой так, чтобы бедра оторвались от пола. Опустить ноги за голову. Пальцы ног касаются пола, ноги прямые. Подбородок прижат к груди. Сосчитать до 10. Для выхода – слегка согнуть ноги в коленях и начать перекат вперед. Отдохнуть несколько секунд. Повторить упражнение 2 раза.

Упражнение 5.

В положении стоя вытянуть руки перед собой. Очень медленно наклониться вперед, насколько это возможно, без перенапряжения. Ноги в коленях не сгибать. Взять руки в замок позади коленей или икр. Наклонить корпус к коленям. Сосчитать до 10. Сдвинуть сцепленные руки как можно ближе к щиколоткам. Прижать лоб к коленям. Сосчитать до 10. Медленно выпрямить корпус. Упражнение выполнить четырежды в каждой из позиций.

Упражнение 6.

В положении сидя на полу со скрещенными ногами (поза лотоса или полулотоса) взять руки в «замок» за спиной. Позвоночник держать прямо. Очень медленно поднимать руки, выпрямленные в локтях. В крайнем положении сосчитать до 10. Упражнение выполнить 3 раза.

Упражнение 7.

Сесть на пол, скрестив ноги (поза лотоса или полулотоса). Привести левую руку за спину между лопаток ладонью от себя. Перенести правую руку через плечо

и взять руки в «замок». Левой рукой потянуть вниз, чтобы правая рука опустилась вниз на несколько сантиметров и вы почувствовали бы сильное напряжение мышц плеча. Сосчитать до 10. Потянуть правую руку вверх, чтобы левая рука поднялась и вы почувствовали бы напряжение мышц левого плеча. Сосчитать до 10. Проделать аналогичные движения на другой стороне. Упражнение выполняется два раза для каждой стороны. Пальцы должны быть прочно сцеплены.

Общие рекомендации: для выполнения упражнений выберите спокойное место с доступом свежего воздуха. Снимите всю лишнюю одежду, а также ремень, часы, очки, обувь. Упражнения выполнять не раньше чем через полтора часа после еды. Очень важно не отвлекаться во время выполнения упражнений.

Помимо приведенных упражнений для исправления осанки полезны плавание, ходьба на лыжах по ровной поверхности, бальные танцы. Стараться спать на жесткой постели.

МАССАЖ СПИНЫ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Массаж рекомендуется проводить при любой степени сколиоза. Он способствует коррекции искривления не только самого позвоночника, но и всего тела, нормализует тонус мышц спины и укрепляет их, увеличивает скорость лимфо- и кровообращения, снижает чувство усталости, уменьшает боли. Нижнюю часть трапециевидной и ромбовидной мышц (напротив выпуклости дуги изгиба) нужно массировать особенно тщательно, потому что это способствует полному расслаблению этих мышц. Приемы массажа необходимо выполнять, чередуя их с поглаживанием и потряхиванием. Массаж при S-образном сколиозе распространяется еще и на грудную и поясничную области. Массаж помогает устранить искривление позвоночника, укрепить мышечный корсет. Для достижения наилучших результатов нужно провести не менее 12 сеансов (от 4 до 8 дней – ежедневно, от 8 до 12 – через день).

Николай МАЗНЕВ,
врач-фитотерапевт, кандидат медицинских наук.

ПЛЮНЬ ТРИ РАЗА — СГИНЬ ЗАРАЗА, или СГЛАЗ, ПОРЧА и РОДОВОЕ ПРОКЛЯТИЕ

В последние годы люди стали много интересоваться различными ранее недоступными и неведомыми знаниями о потусторонних явлениях и параллельных мирах. А спрос, как известно, рождает предложение – появились колдуны, ясновидящие, хироманты и астрологи. Жить стало веселее – все свои невзгоды, промахи и недочеты теперь можно списывать на происки других людей. Колдуны и звездочеты мотивируют это сглазом, порчей или родовым проклятием. За определенную плату они при помощи различных своих манипуляций устанавливают злоумышленников, отвращают их вредоносные действия. А так ли все это происходит на самом деле и можно ли так просто решить самые сложные жизненные вопросы?

Действительно ли в наших бедах и невезениях виноваты барабашки и алчущие нашей крови упыри в человеческом облике, действительно ли они меняют и разрушают наши планы и устремления, наводят на нас порчу, сглаз и родовое проклятие? Где здесь правда, а где ложь?

Единого мнения на сглаз, порчу и проклятия не существует, поскольку нет единого взгляда на причины возникновения этих явлений. Многие считают их приходящими со стороны (от природы, погоды, от плохих людей, от людей с черными глазами и т. п.), не принимая во внимание или отрицая непосредственную связь этих явлений с духовным, психическим и физическим состоянием самого человека, с его реакцией на внешние воздействия вообще.

Общепринято, что **сглаз** — это *форма нанесения вреда здоровью другого человека, при которой действие происходит помимо воли совершающего его.* Если то же действие осуществляется *осознанно*, это признается **порчей**. Впрочем, порча, как правило, сопряжена с заговорами и особыми магическими ритуалами.

Профессор Калифорнийской школы парапсихологии Сара Филипс утверждает, что мозг каждого человека является генератором того или иного вида биологической или биомагнитной энергии. Она считает, что качество и величина этой энергии не зависят от нашей воли. Одних это делает гениями, других — злодеями, третьих — и теми, и другими одновременно. Поэтому, по ее мнению, человек может и неосознанно нанести вред здоровью другого человека. Русский же парапсихолог Юрий Малышев считает, что энергия сглаза вырабатывается во время взаимодействия биомагнитных полей различных людей. По его теории, в биополе любого человека имеются как положительный, так и отрицательный биоэнергетические потенциалы. При наложении этих полей их потенциалы суммируются, в результате чего происходит отрицательное воздействие биополя на здоровье человека (сглаз).

Однако сразу же возникает вопрос: на здоровье какого человека и как воздействует это биополе? Считаю, что это утверждение может иметь место лишь по отношению к слабым или ослабленным людям и малолетним детям, не обладающим достаточной психической энергией для контроля за своими эмоциями и для отражения отрицательного воздействия извне. Более того, я склонен полагать, что определенная категория людей, имеющих значительную жизненную силу (положительную или отрицательную), вообще не подвержена психическому воздействию извне до тех пор, пока не растратит эту силу. Возьмем, к примеру, «отцов» и «матерей» финансовых пирамид. Скольких людей они обманули, скольких сделали несчастными? Наверняка многие из обманутых осыпали их проклятиями, тыкали иголками в куклы с их лицами, колдовали над свечами, сыпали

землю с кладбищ под их порог, вертелись волчками в расчете на возмездие. И что же? Эти проходимцы исчезли, стали совестливее, потеряли свое обманом нажитое имущество, раздали его, от них отвернулось общество? Ничуть не бывало. Они живут и процветают благодаря соучастникам из государственных органов власти и доверчивым, жадным до халявы людям.

Мое мнение на этот счет несколько иное: не верю ни в *сглаз*, ни в *порчу*, ни в *родовое проклятие* как таковые. Этими терминами бойкие «потомственные» «знахари» и «колдуны» пытаются запутать людей, не умеющих или не желающих трезво оценивать жизненные проблемы и ждущих со стороны помощи и разъяснений при любой более или менее сложной ситуации. Такие люди не хотят верить собственным силам, разуму, глазам и ушам, а надеются на более сильных или более ловких, сознательно отдаются обману со стороны более «сведущих». Клоунаду с их участием нередко показывают по телевидению, не задумываясь о последствиях массового воздействия средств информации на неустоявшуюся психику людей. На эту категорию людей рассчитывают и компьютерные пираты, засоряющие своими письмами компьютерные программы других людей. Заставляют их по 40 раз переписывать какие-то сомнительные письма, обещая за послушание определенные награды, а за непослушание – небесные кары. И слабые люди идут у них на поводу, строчат с дури письма, переписывают и сбивают других с панталыку. Сумасшедший дом.

Есть еще и другая сторона вопроса в нынешних капиталистических отношениях. Вас «радуют» фразами типа «ПОЗДРАВЛЯЕМ, ВЫ ВЫИГРАЛИ ПРИЗ!» Будьте уверены, что вы столкнулись с жуликами, пользующимися отсутствием у вас иммунитета к «свободным экономическим отношениям». Конечно, виной всему то, что все мы родом из СССР. Но не только. Тут есть проявление слабости воли и характера, а также и некоторой безответственности в собственной жизни.

Сталкивала меня судьба с матерщинником-гипнотизером, грубо вытолкнувшим из комнаты, где он проводил лечебные сеансы, парализованного инвалида. Теперь этот гипнотизер называет себя адептом и говорит о любви к людям. Встречался с ясновидящей, «получавшей» информацию из космоса, но страдавшей от того, что не может найти контакта со своим мужем и отбившимися от рук детьми. Смотрел часовую телепередачу о счастливых супругах-астрологах, объяснявших половине населения страны, какие звезды и почему свели их вместе и навсегда, радовался за них. Но через два года после этого с прискорбием узнал из средств массовой информации об их разрыве и нелестных мнениях друг о друге. Нередко приходится видеть и сейчас по телевидению раскрутившихся на человеческих несчастьях, располневших от хорошей жизни женщин с безразличными или злыми лицами, «помогающих» страждущим излечиться от ожирения и прочих болезней. Глядя на все это, создается впечатление, что наступает эра всеобщего умопомешательства и психоза.

Люди, нередко имеющие за спиной высшее образование и солидный жизненный опыт, не желают воспринимать жизнь такой, какая она есть, не умеют или не хотят достойно противостоять естественным жизненным трудностям. Они охотно слушаются и подчиняются воле полуграмотных, темных или хитрых людей с явными отклонениями в психике, в рассуждениях которых напрочь отсутствуют логика и элементарные знания законов жизни.

И действительно, каждому больному, обратившемуся к экстрасенсу за помощью, говорят, что его сглазили или испортили. Так ли это в самом деле? Думаю, не найдется в России столько злоумышленников и колдунов, чтобы испортить всех, кто сейчас болен. А потом многие из нас обращали внимание на то, что далеко не все плохие люди плохо живут, несмотря на многочисленные проклятия окружающих в их адрес. Значит, дело в чем-то другом? Все на самом деле обстоит гораздо проще. Люди по-разному относятся к жизни: одни воспринимают несчастье как несчастье и радость как радость, которые они заслужили или которые им выпа-

ло перенести. Другие свое невезение воспринимают как происки плохих людей. Они и мир видят по-своему: если принесли кому-то пользу, то обязательно ждут от этих людей определенной платы, моральной или материальной; если им плохо, то непременно винят кого-то, живущего с ними рядом или работающего вместе с ними. Но ни за что и никогда не признают, что эту неблагополучную ситуацию они создали сами своими мыслями, словами и поступками. Такие люди и на мир смотрят настороженно, привязывая каждое событие, произошедшее где-то рядом или не совсем рядом, к себе. Обычно это подозрительные, неуверенные в себе, слабые характером или здоровьем люди, отягощенные различными комплексами. Каждое сказанное кем-то в их адрес слово они тщательно переваривают в своем мозгу и откладывают в подсознание со своими субъективными выводами. Напичканное такой информацией подсознание в какой-то момент начинает работать против самого человека, приводя его в уныние, а душу — в беспокойство. И не дай Бог, если кто-то в сердцах, по глупости или по злобе пошлет в его адрес проклятие или просто выругается — переполненное шелухой подсознание не выдерживает предельного напряжения и начинает работать на разрушение человека. Страх перед неизвестным и неприятным ускоряет события, и человек заболевает.

Другой человек относится к этим же событиям — к упавшим предметам, неодобрительному взгляду, невезению и невзгодам — как к неприятному, но обыкновенному проявлению жизни, в которой всего бывает поровну — и хорошего, и плохого. Он либо не привязывает строго эти события к себе, либо пытается разобраться в них и в себе, не замыкаясь, однако, на них и не засоряя ими подсознание. Как правило, эти люди — личности, уверенные в себе и в своих силах, философски относящиеся к жизни, без страха и предубеждений, а также люди добрые и веселые. Доброта и уверенность создают вокруг человека некую непробиваемую защиту, которой лишены люди злые, подозрительные или неуверенные в себе.

Таким образом, по моему глубокому убеждению, порча — это внутренняя реакция человека на внешние воздействия. Она не привнесена извне, а рождена самим организмом в недрах разума, сначала носит характер не вполне соответствующего отношения к миру, а потом уже превращается в бомбу замедленного действия, которая в какой-то момент срабатывает и начинает разрушать организм и душу человека.

Теперь о проклятии вообще и о родовом проклятии в частности. Я уже говорил, что в природе в целом и в человеческой душе в частности изначально установлено определенное равновесие: если природа или душа вольно или невольно от чего-то освобождаются, то свободное место непременно чем-то заполняется. Если мы избавляемся от плохого, то его место в душе занимает хорошее, если освобождаемся от хорошего — плохое. Например, любое произнесенное нами вульгарное или грубое слово — это освобождение от хорошего в себе. Чем больше плохих слов мы произнесем и плохих поступков совершим, тем меньше хорошего в нас останется. Проклятия же и ругательства ускоряют этот процесс, истощая и обедняя душу их произносящего. И чем больше мы будем засорять себя подобным мусором, тем меньше чистоты останется в нашей душе. Так, человек, желающий другим плохого или поступающий плохо, сам постепенно превращается в бездушное животное,— грязь, проклятия и злоба возвращаются к своему хозяину, становясь основой его жизни и судьбы.

Одна «волшебница» со свечой по телевидению договорилась даже до того, что проклятие лежит на всей России. Да, народ моей страны непредсказуем с древнейших времен, но это не потому, что его кто-то проклял. Совсем не потому. Причина в нашем менталитете, наших традициях, обычаях, в отношении к миру каждого из нас по отдельности и всех вместе.

Те, кто вырос в деревне, имеют почти полную информацию обо всех односельчанах чуть ли не в их десятом поколении. Об одной семье или роде говорят, что это серьезные,

работящие люди, про других — «свистуны» и лентяи-бедолаги. Что это, родовое отличие или родовое проклятие — одним быть на протяжении трехсот лет обласканными судьбой, другим — ею обиженными? Ни то и ни другое. Причина — в родовых традициях, обычаях и семейном воспитании, передающихся по наследству от одного поколения другому без особых изменений. А чтобы разорвать порочный круг или крепкую цепь нежелательных родовых традиций, необходимо обладать большой нравственной и духовной силой или сильно желать этого. Желание рождается из возможности видеть недостатки традиций и обычаев, чувствовать и понимать их отрицательную направленность. И если в роду или в семье находится человек, обладающий такой силой или вобравший ее из природы и от людей, если он меняет свои мысли и поведение, свое отношение к миру и это измененное сознание в поступках передает через лучшее воспитание и новые лучшие традиции своим потомкам, исчезает и «родовое проклятие». Это же относится и к целой стране. Изменим ненужные, не свойственные нам плохие обычаи и традиции – изменится к лучшему и наша жизнь.

Люди, считающие себя обиженными или испорченными и нередко бывающие на приемах у экстрасенсов или колдунов, чем-то похожи друг на друга. Одинаковая неуверенность во взгляде, отсутствие твердости в голосе и в движениях, специфическое выражение лица. Да таких несчастных может «сглазить» или «испортить» любой, кто окажется сильнее их.

Однажды женщина привела ко мне своего двадцатитрехлетнего сына и просила вылечить его от порчи. При поверхностном взгляде на мать и сына мне стало ясно, кто являлся причиной порчи юноши. Мама растоптала его как личность еще в детском возрасте. Она оградила его от жизни, и от всякого соприкосновения с ней парень терялся, и ему становилось плохо. Для начала я посоветовал этому бедолаге приобрести уверенность в себе, стать сильнее, мужественнее. Взял его в свой спортивно-оздоровительный клуб, часто беседовал с ним и с его матерью. Постепенно парень стал крепнуть

духом и телом, а через полгода он излечился и, хочется надеяться,— навсегда. Я уверен, любой человек может выработать в себе противоядие от сглаза, порчи и проклятия, если он этого очень захочет.

Всем, кто желает излечиться от этих явлений, советую не спешить к ясновидящим и экстрасенсам, а серьезно разобраться в себе, привести в норму свои жизненные и душевные силы. Сильные положительные и сильные отрицательные личности так или иначе влияют на более слабых, и поэтому было бы несерьезно с моей стороны отрицать существование энергии духа или биоэнергии у каждого человека, а также тот факт, что иногда тяжело находиться рядом с некоторыми людьми. Не стану отрицать и существование гипноза. Но даже он действует только на тех людей, которые сознательно или неосознанно желают этого. Однако воздействие окружающего мира на человека не является фатальным, каждый при желании может исправить и усилить свой биоэнергетический потенциал, избавиться от причин, приведших к ухудшению здоровья. Этого можно достичь, повышая свой интеллект, образовательный и духовный уровень, занимаясь любимым и интересным делом, физическим трудом и физическими упражнениями, а также специальными упражнениями для психики и расслабления напряженной души.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Для улучшения физического состояния, укрепления нервно-психической устойчивости и защиты от чужих мыслей и чужой вредной для вас энергии психологи и специалисты по коррекции психической энергии предлагают комплекс упражнений. В течение первых двух недель следует их выполнять за 30 минут – 1 час до сна, после пробуждения и днем (особенно перед встречей с неприятным для вас человеком). По мере улучшения состояния можно «ставить защиту» сначала утром и вечером, а затем только утром. В обычных условиях для обеспечения безопасности достаточно ис-

пользовать один из первых трех приемов защиты, но если этого окажется мало, нужно прибегнуть к любому из перечисленных приемов по возрастающей.

1. *Замыкание биокаркаса.*

Самым простым приемом является перекрещивание рук или ног в разговоре с человеком, от которого можно ожидать неприятностей. При этом вы замыкаете контур своего биополя и уменьшаете рассеивание энергии.

2. «*Кольцо*» является более сильной защитой.

Большой и указательный пальцы одной руки соединяют соответственно с большим и указательным пальцами другой, образуя кольцо. Остальные пальцы рук при этом накладывают друг на друга.

3. «*Вложение кольца*».

Соединив кольцом большой и указательный пальцы одной руки, это кольцо нужно вложить в ладонь другой руки, а затем то же самое проделать с пальцами другой руки. После трех таких циклов вы ощутите вокруг себя сгущение атмосферы. Может возникнуть впечатление, что голову что-то сдавливает.

4. «*Магические зеркала*».

Представьте, что вас со всех сторон окружает стена из одного, двух или трех рядов кирпичей. С наружной стороны стена покрыта сплошным слоем зеркал, обращенных во внешний мир. И с какой бы стороны человек ни пытался на вас напасть, он всегда получит отраженный и усиленный зеркалом ответный удар. Применяя «зеркальную стену», никогда не показывайте человеку, пытающемуся влиять на вас отрицательно, что вы защищаетесь. Ваше спокойствие и дружелюбие заставят его наносить все более сильные удары, которые будут возвращаться к нему с еще большей силой.

5. «*Кокон*».

Для выполнения этого приема необходимо развить в себе способность ощущать какие-либо предметы на значительном расстоянии. Сначала следует освоить «касание взглядом», т. е. мысленно трогать предметы и улавливать ощущение от них. Можно потрогать предмет рукой, после чего попробовать воспроизвести это ощущение мысленно. Затем, не глядя на

предмет, «потрогайте» его опять. Глаза при этом закрывать не следует.

После освоения этого упражнения строим «кокон».

Нужно сначала представить, а потом постараться почувствовать, что на уровне межреберья спереди, сзади и с боков на расстоянии вытянутой руки находятся 4 теплые золотистые горошины, образующие лежащий в горизонтальной плоскости крест, центр которого находится на вертикальной оси тела. При вращении креста образуется обруч, который нетрудно превратить в кокон, окружающий ваше тело и не дающий никаким отрицательным воздействиям проникнуть внутрь.

Процесс построения кокона занимает около 1 минуты. Кокон имеет очень плотные стенки, образованные несколькими намотанными одна на другую оболочками биополя. Можно представлять себе оболочки разных цветов. Желательно использовать оттенки золотистые, голубые или оранжевые. Очень важно четко представлять все свои действия. Тренировки по «прощупыванию» предметов довольно утомительны, и потому не следует тренироваться более семи раз в день, а продолжительность одной тренировки не должна превышать 2 минут.

6. «*Спираль*», или «*вращение биополя*».

При построении такой защиты тоже начинаем с четырех горошин, но не формируем в процессе вращения этих горошин плотный кокон, а заполняем все пространство между телом и условной наружной границей оболочки вязкой «кашицеобразной» средой, вращающейся вокруг оси тела против часовой стрелки.

Когда вращение выполняется правильно, чувство тела исчезает, и вы ощущаете себя в виде вращающегося однородного объекта в форме кокона.

7. «*Крест*».

Окружить себя со всех сторон крестами, расположив их сначала вплотную к телу. Медленно, с усилием, начиная с головы, отодвигать от себя кресты на расстояние 1 м.

Сравните свое состояние до и после отодвигания крестов и постарайтесь почувствовать, как они укрепляются и образуют единое целое.

Народная медицина советует избавляться от вредного воздействия извне, используя следующие приемы, которые также помогут вам поверить в себя и укрепить свое здоровье.

• Чтобы защититься от вредного воздействия энергии некоторых людей, нужно:

сесть поудобнее в кресло или на диване, закрыть глаза, сосредоточиться и представить, что лицо обволакивают и согревают теплые и ласковые лучи солнца. Одновременно следует руками как бы устанавливать перед собой стену, защищающую голову от проникновения всего плохого. Такое упражнение нужно выполнять в течение 2 минут.

• Для того, чтобы сбросить с себя все плохое, что «прилипло» за день или за какое-то время, наши предки советовали:

потереть ладони одну о другую до появления в них тепла и затем поднести их к лицу, как бы возводя вокруг головы защитную сферу. При этом следует закрыть глаза и представить, что все плохое из тебя уходит в руки, после чего стряхнуть это плохое с рук в огонь или на землю. Полезно проводить эту процедуру перед приготовлением еды, чтобы не вносить в нее зло.

• Как приворотную траву, одолевающую всякую нечистую силу и порчу, прежде использовали молочай – солнцегляд.

• При застарелой «порче» советуют пить отвар травы голубики с хмелем поровну, но только при молодом месяце (после новолуния).

• Есть на зорьке траву ревеня.

• Пить в течение месяца 3 раза в день по 1 ч. ложке настой одной из трав: синеголовника, чистотела, купены или окопника. Для приготовления настоя заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку травы и настоять 30 минут.

• Пить в течение месяца 3 раза в день по 1 ст. ложке настой травы стародубки на молоке. Заварить 1 ст. ложкой травы 1 стаканом кипящего молока и настоять 30 минут.

• Помещения, в которых «поселился» домовой, нужно окуривать чертополохом или ладаном или обкладывать свежесорванными листьями чертополоха.

Николай МАЗНЕВ,
врач-фитотерапевт, кандидат медицинских наук.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Хронический бронхит и бронхиальная астма

«Уважаемая редакция, мне хотелось бы получить на страницах вашего издания консультацию по лечению хронического бронхита и бронхиальной астмы. Я применял в лечении своих недугов множество методик, рецептов, пил мочу, обливался холодной водой, приезжал в Москву к известным травникам Дорофееву, Миронову, Захарову... Не помогло абсолютно ничего! Многократно голодал. Но после выхода из голода болезнь возвращалась. Сегодня «сижу» на ежедневных инъекциях эуфиллина и гормонов, в результате чего страдает сердце. В бронхах вырабатывается огромное количество слизи, из-за чего испытываю постоянное удушье. Можно ли вообще избавиться от слизи в легких или это уже не лечится?»

Адрес: Максимову Александру Мамоновичу, 422779 Татарстан, Пестречинский р-н, дер. Кряш-Серда, ул. Гагарина, д. 116.

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Письмо читателя А. Максимова достаточно типично. Проблема лечения хронических заболеваний легких для современной медицины очень актуальна. Не стоит в стороне от решения этой проблемы и вестник «ЗОЖ», а также журнал «Предупреждение Плюс». Наиболее сложным для лечения заболеваний данной группы являются *хронический бронхит и бронхиальная астма.*

В понятие «хронический бронхит» (ХБ) включается большая группа легочных заболеваний, которые вызываются

микробами, вирусами, простейшими, ядами (никотин, вредные производства: уголь, пыль, фенолы, краски), грибками и аллергенами. ХБ характеризуется волнообразным течением, когда периоды относительно хорошего здоровья (ремиссии) сменяются обострениями. В период ремиссии, как правило, больной не получает какого-либо специфического лечения. При обострении, в зависимости от природы ХБ, больной должен обязательно получать медицинскую помощь. Подбор лечебных мер всегда индивидуален. Индивидуальным образом происходит и выход из болезни, т.е. выздоровление. Об этом говорят многочисленные письма и рецепты читателей.

Но существуют и общие правила, которые помогают быстрее выздоравливать и добиваться стойкой ремиссии.

ДИЕТА ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ

Питание больного должно быть преимущественно молочно-растительным. Молочные и кисломолочные продукты низкой жирности: кефир, творог, сыр, простокваши, молочная сыворотка, пахта. Из растительного арсенала предпочтение нужно отдавать блюдам из овса, ржи, редьки, редиса, лука. Они улучшают отхождение мокроты, разжижают ее, являются источником витаминов и фитонцидов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ

Для выздоровления важно, чтобы больные легкие и бронхи постоянно очищались от скапливающейся слизи. В период болезни выделяющаяся слизь уменьшает воспаление, обволакивает больные участки и адсорбирует микробные токсины. После этого она должна быть удалена. Поэтому больным рекомендуется вентилировать легкие. Для этого подойдут такие рекомендации:

- глубокое форсированное дыхание – по 7-10 и более вдохов-выдохов 3-5 раз в день, сидя, а в последующем стоя;
- лучше идет выздоровление, если больной ХБ начинает петь по 10-15 минут несколько раз в день.

Мой пациент, известный оперный певец, сочетает выздоровление с репетициями, и у него это всегда хорошо получается. Во время пения за счет низкочастотной вибрации улучшается питание тканей, лучше отходит мокрота, организм снабжается кислородом.

Кроме того, существует энное количество дыхательных тренажеров, лучшими из которых считаю тренажер П.Т. Борбата, позволяющий в жидкость тренажера добавлять целительные, отхаркивающие и дезинфицирующие добавки (масла пихты, аниса, эвкалипта, сосновую живицу, травяные отвары).

Активное применение дыхательной гимнастики по Бутейко и Стрельниковой спасло многие тысячи больных хроническими легочными и сердечными заболеваниями.

Говоря о применении народных и домашних средств, нельзя не упомянуть и массаж легких.

Для этого больной должен встать на четвереньки в постели, а массажист накладывает кисть на спину больного в местах проекции легких, начиная с области лопаток и до 12-го ребра. Кулаком второй руки производит короткие и достаточно интенсивные постукивания. Рука смещается сверху вниз так, чтобы за 10-15 минут массажу подверглись правое и левое легкие. Позвоночник и область почек не массируются.

После такой процедуры мокрота отходит значительно лучше, а воспаление ткани легкого быстрее разрешается. Аппликации горчичников, редьки, хрена, меда, барсучьего и медвежьего жира, отдельно или в различных комбинациях, должны рассматриваться как важное дополнение к лечению ХБ.

Перед процедурой нанести гигиенический крем на кожу спины. Приготовить из хрена или редьки кашицу, выложить ее толщиной 1 см на плотную ткань и приложить к больному участку тела на 10-15 минут. Процедуру повторять ежедневно до полного выздоровления.

Мед и жиры (барсучий или медвежий) втирать ежедневно на ночь в кожу спины, укутывая затем шерстяным шарфом. Процедуру проводить ежедневно до полного выздоровления.

Должен заметить, что все эти рецепты или рекомендации должны применяться при ХБ не от случая к случаю, а систематически, курсами. Только тогда, сочетая различные подходы к лечению хронического заболевания, можно рассчитывать на выздоровление. Вылечиться, продолжая курить или отравлять себя «ингаляциями» ацетоновых красок или нефтепродуктов, невозможно.

КАК ДЕЛАТЬ ИНГАЛЯЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Из домашних процедур, доступных и простых в применении, с успехом применяются ингаляции. Методика их такова:

2-3 л воды довести до кипения. В кипящую воду добавляют 1-2 ст. ложки лекарственного сырья, в качестве которого могут быть взяты отдельно или в виде смеси травы: душица, резаные иглы сосны, мята, девясил (корни), мать-и-мачеха, донник, чабрец, алтей, эвкалипт (листья и шишки), подорожник, календула. Сюда же могут быть добавлены живица сосны, ели, сода, пчелиный мед, бальзам «Звездочка», валидол, морская соль. Добавленные ингредиенты перемешиваются.

Кастрюлю ставят на стул. Больной, раздевшись по пояс, садится рядом на другой стул, укрывается одеялом, лучше байковым, и дышит лечебными парами. Ингаляция продолжается 10-15 минут. После этого следует принять душ и лечь в постель.

Уместно пить травяной чай с медом по одной из предложенных ниже рецептур. Ингаляцию, особенно при застарелых бронхитах, лучше повторить 2-3 раза за вечер. Через несколько дней интенсивного лечения ингаляциями можно перейти на одноразовые процедуры и продолжить курс до 15 – 20 дней без перерыва.

ФИТОЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО БРОНХИТА

Сбор №1

Кора ивы, корень девясила, донник, крапива, мать-и-мачеха, фиалка трехцветная, почки сосны, семена фенхеля.

Сбор № 2

Лист подорожника, кипрея, душица, мята, календула, корни алтея, пырея, солодки, череда, шалфей, эвкалипт.

Сбор № 3

Цветки липы, коровяка, алтея, календулы, лист земляники, резаные сосновые иглы, гулявник, мальва, первоцвет.

Травы следует брать в одинаковой весовой пропорции. Они измельчаются до размеров 2-3 см и хорошо перемешиваются. Вес сбора на курс лечения составляет 500-700 г.

Способ приготовления:

1 ст. ложку сырья поместить в 400-500 мл воды, нагреть до кипения под крышкой, томить на слабом огне 5-7 минут. Снять с огня и настоять, укрыв, 1-1,5 часа. Процедить.

Рекомендую в настой добавлять 1-2 ст. ложки одного из соков растений: подорожника, ягод черной бузины, гулявника, пустырника, чистотела, мяты, ряски, зеленых шишек сосны, чабреца, донника, зверобоя, крапивы, иван-чая, калины, лука. При наличии двух или большего количества упомянутых соков лучше их смешивать и добавлять 1 ст. ложку смеси.

Для больных ХБ важно иметь в наличии и настойки упомянутых растений, которые добавляют в готовый настой по 1-2 ч. ложки.

Всем своим пациентам в состав настоя советую добавить еще и 1 ст. ложку меда.

Приготовленные 400-500 мл ценного лекарства принимают по 100-120 мл 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс обычно длится 1,5-2 месяца.

Замечу, что в первые дни лечения доза травы может быть и 1,5, и 2 ст. ложки. Это вызвано тем, что лечение начинают обычно при обострении ХБ, и ударные дозы никогда не помешают.

Принимать лекарство в первые 7-10 дней следует глотками, равными малыми дозами в течение дня: дробный прием ударных доз.

Из своей лечебной практики могу добавить, что в эти же дни целесообразно в каждую принимаемую порцию настоя

добавлять по 20-30 капель экстракта грейпфрута, который обладает сильным противомикробным и антивирусным действием, губительно воздействует на дрожжи и грибки, которые при хронических инфекциях являются ассоциированной патогенной флорой. В дальнейшем дозу экстракта (он носит название цитросепт) можно снизить в 2 раза и добавлять его так до окончания курса лечения. После этого с небольшим перерывом или без него (в зависимости от состояния) переходите к лечению другим сбором, сохраняя все рекомендации.

Прием лекарственных растений, соков, настоек, цитросепта, применение аппликаций, массажа легких, ингаляций и дыхательных тренажеров может проводиться независимо и на фоне лечения медикаментами, гормонами и антибиотиками. При этом больные лучше переносят медикаменты, у них, как правило, не бывает аллергии и других осложнений медикаментозной терапии.

В поисках путей выздоровления не ограничивайтесь приведенными мной растениями. Здесь уместны багульник, лист и почки березы, почки тополя, вероника, таволга, лопух, малина, ежевика, осот, пижма, рута, лепестки подсолнуха, терн, пастушья сумка, дягиль, можжевельник, шандра.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

В письме читателя Максимова кроме лечения ХБ затронута проблема лечения бронхиальной астмы (БА) — хронического инфекционно-аллергического заболевания. Причины возникновения БА весьма разнообразны. Но главными из них можно считать хронические недолеченные легочные и простудные заболевания, аллергическую настроенность и аллергию, наследственную предрасположенность, работу на вредном производстве. Болеют БА люди всех возрастов, начиная от внутриутробной астмы плода до глубокой старости. С одинаковой частотой мужчины и женщины (курящие — чаще!).

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ БОЛЬНЫМ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

В лечении больных БА питанию уделяется большое внимание. Что здесь важно знать? Существует «узаконенный» список продуктов, которых стоит остерегаться. Это:

яичный белок, некоторые сорта меда, раки, земляника, клубника, апельсины, шоколад, молоко, лекарства, пищевые добавки, красители, стабилизаторы.

Аллергизация человека может начаться еще внутриутробно, когда будущая мама, употребляя ту или иную пищу, лекарства, передает с кровью вредные вещества («трофоаллергены») плоду. После рождения у ребенка могут развиться диатез, атипический дерматит, частые аллергические простуды, БА или нейродермит. Страдают нервная система, кожа, эндокринные железы и внутренние органы. Такая аллергическая настроенность может реализовываться в болезнь не сразу, а спустя годы, десятилетия. Больным рекомендуется избегать употреблять продукты, которые могут вызвать аллергические реакции организма. Помимо этого следует также снижать употребление простых сахаров, ограничить количество поваренной соли, избегать специй, копченостей, консервов, газированных напитков. Рекомендую животные жиры заменить на растительные масла, стараться употреблять не ярко-окрашенные продукты.

ДИЕТА ДЛЯ БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Специальной диеты для всех больных БА не существует. Но найти продукт, являющийся виновником аллергии, можно. Для этого существует так называемая исключительная диета – это когда больной исключает из питания какой-либо продукт на 2-3 недели и отслеживает, как влияет это на частоту и глубину приступов. Полезно пищу обогащать яичной скорлупой, которая является источником кальция, необходимого для погашения аллергических реакций.

Чтобы приготовить порошок, отваривают яйца вкрутую, очищают скорлупу от внутренней пленки, высушивают, измельчают в фарфоровой ступке до состояния порошка. Перед применением добавляют в порошок натуральный лимонный сок (30-40 капель на 1 ч. ложку). Принимать 2 раза в день за 20-30 минут до еды.

Для детей дозу уменьшают – в соответствии с возрастом. До 5 лет – 1/5 взрослой дозы, до 10 лет – 1/3, до 15 лет – 1/2.

Длительность приема — до 6 месяцев.

СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Нередко БА сопутствуют болезни желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты, холециститы, глистные инвазии), которые должны быть адекватно пролечены. Бывает так, что излечение от глистов приводит к выздоровлению от БА. Поделюсь своими методами лечения БА. Начинаю всегда с назначения энтеросорбентов:

активированный уголь — по 30 г 3 раза в день за 1,5-2 часа до еды в течение 2 недель. Или полифепан, энтеросгель в рекомендуемых на упаковке дозах (такой же период времени).

ФИТОЛЕЧЕНИЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Для составления сбора от БА больной получает 5-7-10 лекарственных растений, которые принимает последовательно по 1-2 дня в дозе:

1 ст. ложка на стакан кипятка, 1 час настаивать. Принимать по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

Во время приема фитосборов необходимо вести наблюдение за своим состоянием. Те растения, которые приводят к ухудшению состояния, исключаются. Также используются соки и настойки, которые планируются к применению в лечении. На основании такого отбора составляется сбор трав. Для второго и последующих сборов применяется такая же методика. Иногда, в особенно сложных случаях течения БА,

подбор трав можно попытаться осуществить с помощью маятника.

В некоторых случаях лечения БА пользуюсь простыми рецептами, которые достались мне от мамы и дедушки Тимофея Корнеевича. Для этого в сезон созревания подсолнечника, когда семена в головке достигают молочно-восковой спелости, начинаем делать лекарство от астмы.

Головки очищают от остатков цветков, измельчают в мясорубке, добавляют высококачественный свежий мед и 96%-ный спирт. Пропорция — 2:1:2. Смесь настаиваем 2 недели в темном прохладном месте. Жмых отделяем от жидкой части деревянным прессом. Больному назначается полученное народное средство по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца.

Мама рекомендовала включать в 1 л средства 50 г сосновой живицы. В своей практике я делаю такое добавление со второго курса.

В последнее время (2-3 года) я освоил приготовление соснового сока, который с успехом применяю для лечения бронхиальной астмы и хронического бронхита. С этой целью вместе с братом, сыновьями и внуками мы собираем

зеленые сосновые шишки, измельчаем их в мясорубке и выжимаем прессом сок. Его смешиваем с сахаром, медом или спиртом. Первые добавляются в пропорции 1:1, если со спиртом – то 10% 96-градусного спирта. Назначаю в той же дозе – по 1-2 ст. ложке в день с суточным количеством принимаемого настоя трав.

При этом больной может принимать лекарства (если назначены), сбор трав.

Не следует отказываться от фитованн, которые оказывают благотворное воздействие на организм, помогают облегчить течение БА и способствуют скорейшему выздоровлению.

Обычно для приготовления ванны требуется от 150 до 300 г сухой травы. Ее заливают кипятком на 2-3 часа. Настой наливают в ванну с температурой от 38 до 42 градусов. Заранее больной должен быть убежден, что эта трава, применявшаяся им внутрь, оказывала на него благотворное действие.

Длительность процедуры вначале 10-15 минут (2-3 раза), затем доводится до 30-40 минут. Частота ванн может быть разной, но обычно достаточно двух в неделю в течение 3 месяцев.

Эти ванны особенно полезны в периоды сезонных обострений, как правило, они приходятся на весенне-летний сезон.

В лечении БА могут назначаться гормональные препараты. На мой взгляд, это следует делать на фоне использования лекарственных растений. Применение последних, и это подтверждает опыт нашей семьи, насчитывающий более 250 лет, позволяет длительно вести больных на травах, соках и настойках с добавлением домашних средств. При этом удается уменьшать количество обострений болезни, тяжесть их проявления, снижать объем и перечень лекарств синтетического происхождения. Все это улучшает качество жизни и продлевает жизнь астматиков.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-апифитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: Связаться с доктором Печеневским можно по телефону: (495) 151-04-17.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И БОЛЕЗНЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Грипп, ОРВИ, бронхит, трахеит, ангина, тонзиллит, воспаление верхних дыхательных путей, ослабление иммунитета

Пожалуй, нет нужды говорить о том, насколько часто каждому из нас приходится лечиться самому и лечить своих близких от этих заболеваний. Но, устраняя симптомы болезней, мало кто при этом задумывается о том, что можно и очень нужно сделать так, чтобы не приходилось болеть, а именно: усилить, укрепить свою иммунную систему. И здесь нам опять-таки помогут травы.

Прежде всего следует обратить внимание на растения, обладающие общетонизирующим, иммуноукрепляющим действием. В этом смысле очень интересна трава хвощ полевой.

Это растение обладает очень многими целебными свойствами, причем помимо свойств, присущих многим лекарственным травам, хвощ обладает совершенно уникальными свойствами, которые делают его просто бесценным лекарственным сырьем.

Сразу после стаивания снега на лугах, пашнях, пустырях, огородах можно увидеть странное растение, состоящее из членистых стебельков, на верхушке которых находится овальная шишечка — спороносный колосок. Это спороносные побеги *хвоща полевого*. После спороношения стебельки отмирают, а на смену им вырастают вегетативные побеги зеленого цвета, также членистые, но напоминающие миниатюрную елочку. Высота растения 15-40 см; как сорняк хвощ часто встречается на огородах.

Лекарственным сырьем служат вегетативные стебли. Собирают их все лето в сухую погоду, срезая на высоте 5-10 см от поверхности почвы. Сушат сразу на чердаке, под навесом или в сушилке, раскладывая слоем не более 10 см. Хранят в мешках или деревянной таре не более 4 лет.

Людям с *ослабленным иммунитетом* следует регулярно пить отвар хвоща в период, предшествующий массовым эпидемиям *гриппа, ОРВИ.*

Заваривать его следует из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Выпивать в день по стакану за несколько приемов, можно дробно, т.е. за день выпить глотками.

Следует заметить, что хвощ полевой является по-своему уникальным растением. Помимо иммуностимулирующего свойства он обладает широким спектром ценнейших целебных свойств. Так, хвощ выводит из организма *шлаки, токсины, соли.* Это важно учитывать при простудных и острых вирусных респираторных заболеваниях, поскольку необходимо выводить токсины из организма, а также при *отравлениях*, в том числе и тяжелыми металлами. Кроме того, хвощ выводит из организма *радионуклеотиды,* нормализует *водно-солевой обмен,* растворяет и выводит *камни (и желчные, и мочевые),* помогает при *отложении солей.*

Детям для повышения сопротивляемости к простудным и инфекционным заболеваниям следует назначать в дозировке:

до 10 лет — 1 ч. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка;

старше 10 лет — 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка.

Кроме хвоща следует обратить внимание на витаминосодержащие травы и в первую очередь содержащие аскорбиновую кислоту, или витамин С, который, как известно, повышает сопротивляемость организма к простуде и к инфекциям. Здесь хочется порекомендовать следующие сборы растений:

смородина черная (лист, ягода) — 3 части, рябина красная (плоды) — 3 части, крапива двудомная (трава) — 2 части, черника обыкновенная (лист, ягоды) —

2 части, шиповник коричный (плоды) — 3 части, костяника каменистая (ягоды, лист) — 2 части, береза повислая (лист) — 3 части.

Заваривать и пить по обычной схеме, исходя из расчета: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Пить 21 день.

Наконец, при простудных заболеваниях следует принимать травы, обладающие потогонными свойствами. Не забудьте включить в список компоненты, обладающие антитоксичным действием, например, очень хорошо включить такие травы, как чабрец, который помимо антитоксичного действия оказывает и противопростудное, и отхаркивающее.

Следует помнить, что при простуде, гриппе, ОРВИ нужно больше пить, поэтому травяной чай, да если еще с медом, — лучшее средство при этих заболеваниях. Чтобы ограничить прием лекарств, можно в такой сбор взять травы, обладающие бактерицидным (антимикробным, антисептическим) действием.

Хорошо выражены эти свойства у зверобоя продырявленного, клевера красного, обладающего, помимо всего, и отхаркивающим действием.

Остановимся на конкретных сборах, рекомендуемых при простуде, гриппе, ОРВИ.

Из *иммуностимулирующих* постараемся обязательно включить:

хвощ полевой — 3 части, лист смородины — 2 части, рябину красную — 2 части.

Из *противопростудных:*

лист малины — 3 части, чабрец (тимьян) — 3 части, лист земляники лесной — 1 часть, лабазник (таволга) — 2 части.

Из *отхаркивающих:*

подорожник большой — 2 части, мать-и-мачеха — 2 части, буквица лекарственная — 2 части.

Бактерицидные, антисептические:

зверобой продырявленный — 1 часть, клевер красный — 3 части.

Успокаивающие (седативные) травы:

яснотка белая — 1 часть.

Антитоксичные:

душица обыкновенная — 2 части.

Заваривать сбор следует из расчета

2 ст. ложки на 1 стакан кипятка; настаивать 1-1,5 часа, процедить.

Полученный отвар использовать вместо заварки чая, причем строгой дозировки здесь нет, т.е. чем больше пить такого лечебного чая, тем лучше для больного. Желательно каждый раз добавлять в чай 1-2 ч. ложки меда.

При лечении *воспалений верхних дыхательных путей* составим сбор, включив в него компоненты: противовоспалительные, болеутоляющие, антисептические, седативные, отхаркивающие.

Лучше всего брать травы, обладающие несколькими интересующими вас свойствами. Например:

1) душица — противовоспалительное, болеутоляющее, противопростудное, отхаркивающее, антитоксичное;

2) клевер красный — антитоксичное, антисептическое, отхаркивающее, болеутоляющее;

3) мать-и-мачеха — противопростудное, противовоспалительное, отхаркивающее;

4) малина (лист) — потогонное, противовоспалительное, витаминное;

5) буквица лекарственная — противовоспалительное, отхаркивающее, седативное;

6) чабрец — отхаркивающее, антитоксичное, противовоспалительное, противопростудное.

При лечении *ангины, тонзиллита* можно использовать сборы трав внутрь и для полоскания горла.

Для сбора внутрь возьмем травы, обладающие следующими свойствами:

1) бактерицидные (антимикробные), например, зверобой продырявленный (трава), чернобыльник (полынь обыкновенная), хвощ полевой (и другие из списка);

2) противовоспалительные: мокрица, таволга, душица и другие (см. список);

3) болеутоляющие: вероника лекарственная, шалфей, подмаренник и др. (см. список);

4) антитоксичные (см. список).

Обратите внимание, что многие травы попадают одновременно в 2 или 3 списка. При составлении сбора это следует учесть, чтобы оптимально определить количественные соотношения трав.

Кроме того, обязательно следует использовать травы для полоскания горла, включив в сбор компоненты: антисептические, противовоспалительные, болеутоляющие.

Примерный сбор для полосканий:

Ромашка аптечная или безъязычковая (трава) — противовоспалительное, антисептическое. Календула (ноготки) — бактерицидное, противовоспалительное. Зверобой продырявленный — бактерицидное, противовоспалительное. Мокрица (звездчатка) — эффективнейшее противовоспалительное. Клевер красный — антисептическое, противовоспалительное.

Все компоненты можно взять в равных соотношениях, заварить из расчета 2 ст. ложки сбора на 1 стакан кипятка, настаивать, процедить, полоскать несколько раз в день, как можно чаще.

Насколько хорошо помогают травы при ангине, тонзиллитах, покажу на конкретном примере, взятом из практики.

Девочка, 12 лет, постоянно болела ангинами, причем в довольно тяжелой форме: с высокой температурой, очень сильной болью в горле, не могла глотать даже хорошо протертую пищу. Такие обострения возникали периодически в холодное время года. Ей было рекомендовано комплексное лечение, т.е. постоянно пить травы для усиления иммунной системы, а также сборы трав непосредственно при обострениях.

Для укрепления иммунной системы и систематического лечения заболеваний было предложено регулярно по схеме (курс лечения — 4 недели, 2 недели — перерыв и так несколько курсов) пить сбор трав:

зверобой продырявленный (трава) — 1 часть, хвощ полевой (трава) — 3 части, лист земляники лесной — 2 части, рябина красная (плоды) — 2 части, сморо-

дина черная (лист) — 3 части, клевер красный (цветки) — 2 части.

Заваривать и пить по обычной схеме, исходя из расчета: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка.

В период обострения хронического заболевания рекомендовано было включить в сбор трав дополнительно следующие компоненты:

мокрицу как эффективное противовоспалительное средство; дозу зверобоя увеличить до 3 частей; веронику лекарственную как болеутоляющее средство; чабрец (тимьян ползучий) как антитоксичное.

Кроме того, для частого полоскания рекомендованы были травы:

мокрица (звездчатка) — 2 части, календула лекарственная — 3 части, зверобой продырявленный — 2 части, вероника лекарственная — 1 часть, девясил высокий (корень) — 1 часть, шалфей лекарственный — 3 части.

Все травы были взяты в равных соотношениях, заваривали сбор из расчета 2 ст. ложки на 1,5 стакана кипятка. Использовали для полосканий регулярно, несколько раз в день.

По словам мамы этой девочки, дочь ее в целом стала болеть значительно меньше, и течение заболевания было не таким тяжелым, сроки выздоровления значительно сократились.

Для лечения *бронхитов и трахеитов* будем подбирать травы, основываясь на тех же принципах, т.е. обязательно возьмем:

1) противовоспалительный компонент, например, мокрицу, липовый цвет, душицу и др.;

2) отхаркивающие травы (подорожник большой, мать-и-мачеха, чабрец);

3) бактерицидные (зверобой, лабазник, вероника);

4) спазмолитические (подорожник, яснотка, фиалка трехцветная и др.);

5) поскольку на течение болезни значительно влияют и внешние факторы, в частности, экологические (в загрязненных промышленных регионах заболеваемость бронхитами среди взрослых и детей несравненно выше), следует обра-

тить также внимание на растения, выводящие шлаки и токсины из организма, прежде всего в этом плане представляют интерес хвощ полевой, обладающий универсальными очистительными свойствами, а также чабрец (тимьян ползучий), лист березы и др. (см. список);

6) возьмем также седативные (успокаивающие) компоненты, например, чернобыльник, пустырник, чабрец и др.;

7) и, наконец, в терапии бронхитов следует взять травы с болеутоляющими свойствами, например, фиалку трехцветную, таволгу вязолистную и др.;

8) при астматическом бронхите целесообразно включить гипосенсибилизирующие компоненты. Можно, в частности, взять клевер (который уже фигурировал по интересующим нас показателям), хмель обыкновенный (шишка), череду трехраздельную и др.;

9) ну и конечно же возьмем компоненты, обладающие общеукрепляющим действием, повышающие иммунные силы организма: хвощ полевой, и общетонизирующие: березу повислую (лист);

10) для снятия одышки, зачастую сопровождающей бронхиты, можно рекомендовать льнянку обыкновенную.

А теперь остановлюсь на конкретном примере.

Лет пять назад ко мне на прием пришел пожилой мужчина, Александр Сергеевич К., 64 лет, с жалобой на затяжной *хронический бронхит* и постоянно мучившую его одышку. По словам пациента, он длительное время лечился медикаментозно, «пил таблетки горстями, а толку никакого», обращался в различные медицинские центры, но пользы практически никакой. Ко мне обратился уже «с последней надеждой».

На основании показаний к применению больному был составлен сбор трав, которым он лечился на протяжении 3 месяцев, после чего курс лечения был повторен.

В сбор трав вошли следующие компоненты:

льнянка обыкновенная (трава) — 3 части, сосновые почки — 2 части, буквица лекарственная (трава) — 2

части, подорожник большой (лист) — 2 части, хвощ полевой (трава) — 3 части, чабрец (тимьян ползучий) (трава) — 3 части, фиалка трехцветная (трава) — 3 части, мать-и-мачеха (лист) — 2 части, береза повислая (лист) — 3 части, тысячелистник обыкновенный (лист) — 2 части, клевер красный (цветки) — 3 части, донник лекарственный (желтый) — 2 части, зверобой продырявленный (трава) — 2 части, смородина черная (лист) — 2 части, девясил высокий (корень) — 3 части, вероника лекарственная (трава) — 2 части, подмаренник мягкий (трава) — 2 части, яснотка белая (глухая крапива) — 2 части, полынь обыкновенная (трава) — 2 части, ромашка безъязычковая (цветки) — 2 части.

Поскольку число трав в списке 21, необходимо было, во-первых,

очень хорошо перемешать их и, во-вторых, заваривать 4-5 ст. ложек соответственно на 4-5 стаканов воды. Настаивать, укутав, но не в термосе, т.к. травы при этом быстро закисают. Процедить и пить по стакану в день за 3-4 приема.

По окончании курса лечения больной сказал: «А ведь вы меня вылечили! Я уже не верил, что когда-нибудь перестану задыхаться».

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ, фитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: Если у вас возникли вопросы к Татьяне Евгеньевне, вы можете связаться с ней по телефону 8-4964-25-81-59 с 18 до 20 по московскому времени.

ЧТО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Панкреатит острый, хронический

В 1-м номере «Предупреждения Плюс» за 2008 год мы пообещали рассказать о питании при остром панкреатите (ОП) и обострении хронического панкреатита (ХП). С этой целью мы встретились с врачом-гастроэнтерологом высшей категории, кандидатом медицинских наук Ю.А. Кучерявым. Сначала немного теории, чуть-чуть, и перейдем к конкретным вещам. Обращаем ваше внимание, что в целях экономии места в тексте были сделаны такие сокращения: ОП – острый панкреатит, ХП – хронический панкреатит, ПЖ – поджелудочная железа.

«Предупреждение Плюс»: Юрий Александрович, бытует мнение, что больным панкреатитом нужно сидеть на строгой диете, ограничивая себя в продуктах. И многие, сидя на ней годами, недополучают наверняка нужные организму питательные вещества. Как тут быть простому смертному, чтобы, с одной стороны, не усугубить течение панкреатита, а с другой – дать организму более или менее полноценное питание, что, как известно, для него – лучшее лекарство.

Юрий КУЧЕРЯВЫЙ: Первоначальные задачи лечебного питания при ОП и обострении ХП сводятся к созданию функционального покоя ПЖ и другим органам проксимального отдела пищеварительного тракта. С этой целью больным запрещается пероральное (через рот) питание, что позволяет если не остановить секрецию ПЖ, то, во всяком случае, снизить ее до уровня базальной секреции. В тяжелых случаях этот период может быть довольно длительным, и тог-

да организму будет необходима специальная нутритивная поддержка, то есть введение питательных веществ, осуществляемое в стационаре.

«Предупреждение Плюс»: Давайте поговорим про случаи средней тяжести, когда при соответствующем лечении, назначенном врачом и направленном на устранение воспаления ПЖ, очень важно правильно питаться. С чего начать диету?

Ю.К.: Итак, в **первые 1-2 дня** от проявления ОП или начала обострения ХП назначают голод. При отсутствии рвоты и признаков гастро- и дуоденостаза разрешается только прием жидкости в количестве 1,0-1,5 литра в сутки (по 200 мл – 5-6 раз). Назначают щелочную минеральную воду комнатной температуры без газа (типа «Боржоми»), отвар шиповника (1-2 стакана с сутки), некрепкий чай.

На фоне проводимой терапии по мере улучшения общего состояния (обычно **на 2-5-й день**) можно приступить к осуществлению перевода больного сначала на ограниченное, а затем и на полноценное пероральное питание. При этом остаются в силе основные принципы диетотерапии – *диета должна быть механически и химически щадящей, малокалорийной и содержащей физиологическую норму белка (с включением 30% белка животного происхождения).*

Так как жидкая пища и углеводы в наименьшей степени стимулируют панкреатическую и желудочную секрецию, пероральное питание начинают со слизистых супов, жидких протертых молочных каш, овощных пюре и киселей из фруктового сока. При расширении диеты строго соблюдается принцип постепенности как в отношении увеличения объема и калорийности рациона, так и в отношении включения в него отдельных блюд и пищевых продуктов. Необходимо принимать во внимание возможные отрицательные эффекты на течение заболевания длительного редуцированного питания, а следовательно, перевод больных на полноценный пищевой рацион должен осуществляться в кратчайшие по возможности сроки, особенно это касается белковой части рациона, так как достаточное количество белка необходимо для обеспечения синтеза ингибиторов панкреатических ферментов.

«Предупреждение Плюс»: Доктор, извините, не очень понятно, что конкретно можно есть, а что нельзя в этот период.

Ю.К.: *Исключаются продукты*, вызывающие метеоризм, содержащие грубую клетчатку, богатые экстрактивными веществами, стимулирующие секрецию пищеварительных соков:

мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, жирные сорта мяса и рыбы – баранина, свинина, гусь, утка, осетрина, севрюга, сом и т.п.; жареные блюда, сырые овощи и фрукты, копчености, консервы, колбасные изделия, сдобные и свежевыпеченные мучные и кондитерские изделия, черный хлеб, мороженое, алкоголь, пряности и специи.

Всю пищу готовят в вареном виде, на пару жидкой или полужидкой консистенции. Режим питания дробный (5-6 раз в сутки).

Перечень *рекомендуемых продуктов и блюд*:

сухари, супы слизистые из различных круп, мясо и рыба нежирных сортов, яйцо всмятку, паровой омлет, молоко только в блюдах, творог свежеприготовленный некислый, паровые пудинги. Несоленое сливочное масло можно добавлять в готовые блюда, овощи в виде пюре, яблоки в печеном виде, исключаются антоновские. Разрешаются протертые компоты из сухих и свежих фруктов, кисели, желе, мусс на ксилите, сорбите; чай некрепкий, минеральная вода, отвар шиповника.

Подобную диету больным необходимо назначать еще 3-4 дня. Затем можно перевести больного на механически щадящий вариант диеты на 3-8 недель. А затем при стойкой ремиссии разрешить вариант диеты без механического щажения.

«Предупреждение Плюс»: То есть голод и первая стадия диеты займет около недели, понятно. Но вот простой перечень продуктов не очень удобен для составления конкретного меню. Не могли бы вы дать конкретные примеры дневного рациона?

Ю.К.: Пожалуйста. В таблицах 1–4 представлены примерные суточные меню рекомендуемых рационов для больных с ОП и обострением ХП согласно методике диетотерапии, разработанной в НИИ питания РАМН.

Таблица 1

Примерное однодневное меню рекомендуемого рациона на 3-4-е сутки от начала атаки панкреатита

Наименование продуктов и блюд	Выход, г	Содержание, г		
		белки	жиры	углеводы
Первый завтрак				
Каша манная молочная жидкая, протертая без масла и без сахара (1/2 порции)	135	3,7	3,6	19,1
Чай	180	—	—	—
Второй завтрак				
Боржоми	200	—	—	—
Обед				
Суп овсяный слизистый (1/2 порции)	250	3,7	6,7	11,3
Пюре морковное (1/2 порции)	75	1,2	1,9	6,8
Чай	180			
Полдник				
Боржоми	200	—	—	—
Ужин				
Каша рисовая молочная, протертая, жидкая без масла и без сахара (1/2 порции)	110	3,1	3,5	23,4
Чай	180			
На ночь				
Кисель из фруктового сока без сахара	180	0,2	—	13,0
На весь день				
Сахар	15	—	—	14,8
Все блюда готовятся без соли				
Всего:	1630	11,9	15,7	88,4
Энергетическая ценность — 542,5 ккал				

Таблица 2

Примерное однодневное меню рекомендуемого рациона на 5-6-е сутки от начала атаки панкреатита

Наименование продуктов и блюд	Выход, г	Содержание, г		
		белки	жиры	углеводы
Первый завтрак				
Каша овсяная молочная, протертая без сахара и без масла (1/2 порции)	125	4,2	1,9	15,1
Чай	180	—	—	—
Второй завтрак				
Суфле из обезжиренного творога	140	22,4	5,4	10,1
Обед				
Суп перловый слизистый (1/2 порции)	250	3,9	8,6	10,1
Пюре картофельное (1/2 порции)	75	1,9	2,5	13,2
Чай	100	—	—	—
Полдник				
Омлет белковый паровой	75	6,3	2,5	1,7
Боржоми	200	—	—	—
Ужин				
Каша манная молочная жидкая без масла и без сахара (1/2 порции)	125	3,5	2,6	16,3
Чай	180	—	—	—
На ночь				
Кисель из фруктового сока без сахара	180	0,2	—	13,0
На весь день				
Сахар Все блюда готовятся без соли	15	—	—	14,8
Всего:	1840	42,6	23,6	94,3
Энергетическая ценность — 758,3 ккал.				

Таблица 3

Примерное однодневное меню рекомендуемого рациона на 7-8-е сутки от начала атаки панкреатита

Наименование продуктов и блюд	Выход, г	Содержание, г		
		белки	жиры	углеводы
Первый завтрак				
Каша гречневая молочная, протертая без масла и сахара	250	9,1	4,1	36,1
Энпит белковый 25% -ный	100	11,0	3,5	7,5
Второй завтрак				
Кнели из отварной рыбы паровые без масла	105	20,5	7,7	4,9
Боржоми	200	—	—	—
Обед				
Суп овсяный, протертый вегетарианский (1/2 порции)	250	2,0	3,8	13,1
Котлета мясная паровая	50	9,9	4,4	3,6
Пюре морковное	150	3,8	5,1	26,4
Чай	180	—	—	—
Полдник				
Омлет белковый паровой	75	6,0	2,4	1,6
Отвар шиповника	180	—	—	—
Ужин				
Каша овсяная молочная, протертая без масла и без сахара	200	8,3	5,2	29,6
Чай	180	—	—	—
На ночь				
Кисель из фруктового сока без сахара	180	0,2	—	13,6
На весь день				
Сахар	30	8,3	1,3	29,6
Сухарики из пшеничного хлеба	100			48,1
Соль (на руки больному)	5	—	—	—
Всего:	2265	76,6	37,7	214,8
Энергетическая ценность — 1502,0 ккал.				

Таблица 4

Примерное однодневное меню рекомендуемого рациона на 9-15-е сутки от начала атаки панкреатита

Наименование продуктов и блюд	Выход, г	Содержание, г		
		белки	жиры	углеводы
Первый завтрак				
Котлета мясная паровая	50	9,9	4,4	3,6
Каша манная молочная без сахара и без масла	250	5,5	3,1	41,0
Второй завтрак				
Творог свежеприготовленный	100	18,0	0,6	1,8
Яблоко печеное без сахара	100	0,5	0,5	12,9
Обед				
Суп картофельный с рисом протертый (1/2 порции)	250	3,6	4,4	18,3
Рыба отварная	105	18,3	4,6	0,1
Пюре морковное	150	2,2	3,8	12,1
Кисель из фруктового сока без сахара	180	0,2		13,6
Полдник				
Омлет белковый паровой	75	6,0	2,4	1,6
Отвар шиповника	200			
Ужин				
Котлета мясная паровая	50	9,3	4,4	3,6
Каша гречневая молочная, протертая без сахара и без масла	250	9,1	5,0	36,4
Чай	180	—	—	—
На ночь				
Кефир	180	5,0	6,3	8,1
На весь день				
Сахар	30	16,2	2,4	29,8
Хлеб пшеничный	200			96,6
Соль (на руки больному)	5			
Всего:	2400	104,4	41,9	279,5
Энергетическая ценность — 2112,7 ккал.				

«Предупреждение Плюс»: Теперь более или менее понятно. Как долго надо придерживаться рациона, указанного в таблице 4?

Ю.К.: Обычно через 2-3 недели после атаки ХП больной уже может быть переведен на механически щадящий вариант диеты (таблица 5), которую он должен соблюдать в течение всего периода перехода заболевания к стадии стойкой клинической ремиссии (как правило, в течение 3-8 и последующих недель).

Таблица 5

Примерное однодневное меню рекомендуемого рациона (вариант диеты с механическим щажением)

Наименование продуктов и блюд	Выход, г	Содержание, г		
		белки	жиры	углеводы
Первый завтрак				
Омлет белковый паровой	75	6,0	2,4	1,6
Каша рисовая молочная, протертая без сахара	220	6,3	7,3	36,4
Чай	180	—	—	—
Второй завтрак				
Творог свежий, нежирный	100	16,7	9,0	2,0
Обед				
Суп из сборных овощей вегетарианский, протертый, 1/2 порции, без сметаны и капусты	250	1,2	3,8	7,6
Котлеты мясные паровые	110	18,9	8,8	7,2
Пюре морковное	150	2,2	3,8	12,1
Компот из свежих яблок, протертый без сахара	180	0,1	—	23,8
Полдник				
Омлет белковый паровой	75	6,0	2,4	1,6
Отвар шиповника	180	—	—	—
Ужин				
Кнели из отварной рыбы без масла	100	15,4	2,6	4,8

Пюре картофельное	175	3,8	5,0	26,5
Каша овсяная молочная, протертая без сахара	250	8,3	9,9	30,3
Чай	180	–	–	–
На ночь				
Кефир	180	5,0	6,3	8,1
На весь день				
Хлеб белый пшеничный	200	16,2	2,4	96,6
Сахар	30	–	–	–
Всего:	2490	106,1	64,7	241,0
Энергетическая ценность – 2411 ккал.				

ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ ХП В ПЕРИОД РЕМИССИИ

«Предупреждение Плюс»: Давайте поговорим о так называемом периоде ремиссии ХП. Как я понял, очень важно как можно быстрее дать организму наиболее полноценное питание. Тогда он сможет справиться с болезнью быстрее и не возникнет осложнений, связанных с ограничением питания. В таблицах приведено содержание жиров, белков и углеводов в продуктах, что очень удобно. Каковы нормы их потребления в этот период?

Ю.К.: Очень важно тщательно соблюдать диетический режим. Диета в стадии ремиссии должна содержать повышенное количество **белка** – *120-140 г/сутки*, при этом 60% белка должно быть животного происхождения. Рекомендуется пониженное количество **жиров** (*60-80 г/сутки*), причем количество жиров должно быть равномерно распределено на все приемы пищи в течение дня. Жиры в чистом виде из рациона исключаются вовсе. Рацион должен содержать около *350 г в сутки* **углеводов**, главным образом за счет простых легкоусвояемых. Общий **калораж** должен составлять *2500-2800 ккал/сутки*. Также ограничивается в рационе поваренная **соль** (*до 6 г в сутки*).

«Предупреждение Плюс»: Вы упомянули, что длительность питания, примерно обозначенного таблицей 5, может составить месяц-два и больше. Столько времени может понадобиться для того, чтобы перейти к ремиссии заболевания, то есть к исчезновению симптомов ХП? Как строго надо придерживаться такой диеты?

Ю.К.: Даже при значительном улучшении состояния здоровья и кажущемся благополучии не следует допускать резких нарушений ни со стороны качественного содержания диеты, ни со стороны режима питания. Диета больных в этот период включает в основном те же продукты, что и при обострении (см. выше), только блюда могут быть менее щадящими: протертые супы заменяют обычными вегетарианскими, каши могут быть более густыми, рассыпчатыми, включаются макаронные изделия, растительная клетчатка в сыром виде (овощи и фрукты), могут включаться мягкие неострые сыры, докторская колбаса, отварное мясо кусками, печеная рыба. Пищу готовят в протертом виде, на пару или запекают в духовке.

Режим питания дробный (5-6 раз в день), приемы пищи рекомендуются небольшими по объему порциями. Обязательным дополнением к этому принципу являются *медленная еда и тщательное пережевывание пищи*. Температура горячих блюд рекомендуется не выше 57-62°С, холодных – не ниже 15-17°С.

В период ремиссии ХП сохраняется принцип химического щажения желудка и органов гепатопанкреатодуоденальной зоны. *Исключаются* из диеты продукты, обладающие выраженным стимулирующим действием на желудочную и панкреатическую секрецию, оказывающие раздражающее действие на слизистые и рецепторный аппарат органов пищеварительной системы, а также отрицательно влияющие на паренхиму ПЖ и печени.

«Предупреждение Плюс»: Что конкретно?

Ю.К.: *Запрещаются*:

острые, кислые, пряные, консервированные продукты, мясные и рыбные бульоны, острые супы, мороже-

ное, кофе, какао, шоколад, бобы, горох, щавель, шпинат, редис, грибы, кислые сорта яблок, лимоны, клюква, вишня, смородина, кислые фруктовые соки, алкогольные напитки, газированные напитки, квас, изделия из сдобного теста.

Перечень *рекомендуемых продуктов и блюд*:

хлеб пшеничный, подсушенный, несдобное печенье, вегетарианские овощные супы (капуста исключается), крупяные супы (кроме пшена), протертые или слизистые с добавлением небольшого количества сливочного масла (5 г) или сметаны (10 г). Мясо и рыба нежирных сортов в отварном или паровом виде (котлеты, фрикадельки, бефстроганов, пюре, суфле, рулет и пр.); курица, кролик, индейка, треска, окунь, щука, судак, сазан разрешаются в отварном виде куском или рубленые; белковый омлет, творог свежеприготовленный некислый, паровые пудинги. Сметана и сливки разрешаются в небольшом количестве только в блюдах, кефир – некислый. Сыр голландский, российский. Каши из различных круп, протертые, полувязкие, готовятся на воде или пополам с молоком. Овощи отварные и запеченные в протертом виде (морковь, тыква, кабачки, картофель, цветная капуста, зеленый горошек, молодая фасоль, свекла), яблоки в печеном виде, исключаются антоновские. Разрешаются протертые компоты из сухих и свежих фруктов, кисели, желе, мусс на ксилите, сорбите; чай некрепкий с лимоном, фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой, отвар шиповника или черной смородины.

«Предупреждение Плюс»: Доктор, нельзя ли опять в виде таблички дать примерное меню?

Ю.К.: Можно, примерный вариант диеты приведен в таблице 6. Напомню только, что такая диета *в период, когда нет симптомов заболевания*, призвана обеспечить полноценное питание больного, функциональный «комфорт» ПЖ, химическое щажение ПЖ и других органов желудочно-кишечного тракта, а также предотвратить развитие жировой инфильтрации печени, уменьшить рефлекторную возбудимость желчного пузыря.

Таблица 6

Примерное однодневное меню рекомендуемого рациона (вариант диеты без механического щажения)

Наименование продуктов и блюд	Выход, г	Содержание, г		
		белки	жиры	углеводы
Первый завтрак				
Омлет белковый паровой	75	6,0	2,4	1,6
Каша гречневая молочная без сахара	250	9,1	5,0	36,4
Чай	180	—	—	—
Второй завтрак				
Творог свежеприготовленный	100	18,0	0,6	1,8
Кефир	180	5,0	6,3	8,1
Яблоко свежее без кожуры	100	0,3	0,3	8,6
Обед				
Суп-лапша вегетарианская, ½ порции	250	3,1	4,5	20,1
Куры отварные	100	20,5	7,9	0,5
Рис отварной	150	3,8	4,1	38,6
Кисель из фруктового сока без сахара	180	0,2	—	13,6
Полдник				
Отвар шиповника	180	—	—	—
Сухари из дневной нормы хлеба	25	—	—	—
Ужин				
Рыба отварная	100	19,2	0,7	—
Картофель отварной	150	3,1	5,6	25,2
Каша овсяная молочная без сахара	250	8,3	9,8	30,3
Чай	180	—	—	—
На ночь				
Кефир с растительным маслом	200	5,0	20,7	7,3

На весь день				
Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	96,6
Сахар	30			
Всего:	2875	117,3	70,3	288,7
Энергетическая ценность — 2656,7 ккал.				

Юрий КУЧЕРЯВЫЙ,
врач-гастроэнтеролог высшей категории,
кандидат медицинских наук.

ГЛАУКОМА ТРЕБУЕТ УВАЖЕНИЯ

Глаукома

Термин «глаукома» подразумевает большую группу практических заболеваний глаз, объединенных общими симптомами – постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления (ВГД). При этом наблюдается постепенная гибель внутриглазных тканей, в первую очередь страдают сетчатка и зрительный нерв, что приводит к необратимой потере зрения.

По данным ВОЗ, глаукома является причиной до 60% всех случаев потери зрения.

Различают три основных типа глаукомы: врожденную, первичную и вторичную.

Врожденная глаукома является последствием неправильного внутричерепного развития дренажной системы глаза.

Первичная и вторичная глаукома возникает в течение жизни вследствие каких-либо неблагоприятных внешних воздействий, но при вторичной глаукоме мы видим четкую связь между каким-либо заболеванием и последующим появлением глаукомы.

МЕХАНИЗМ И ПАРАМЕТРЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Как и почему повышается внутриглазное давление (ВГД)? Для понимания этого процесса необходимо рассмотреть систему гидродинамики глаза. В упрощенном варианте глаз представляет собой цистерну с упругими стенками, в которую через одну «трубу А» (система образования внутриглазной жидкости) вливается, а через вторую «трубу Б» (система оттока или дренажная система глаза) выливается внутриглазная жидкость. В нормальном состоянии действие этих двух систем сбалансировано и взаимосвязано, что создает условия для поддержания определенного «нормального» ВГД, а это крайне важно для правильного функционирования оптической и нейрогенной систем глаза, т.е. для отличного зрения.

Какое же ВГД является нормальным? Классическим методом измерения ВГД является тонометрия с грузом 10 г по Маклакову, и норма ВГД находится в пределах 16-26 мм рт. ст.

Различают также ВГД умеренно повышенное – до 32 мм рт. ст. и высокое – более 33 мм рт. ст.

Пониженным же ВГД, гипотония глаз, считается ВГД менее 12 мм рт. ст.

И вот, учитывая вышесказанное, можно понять, что глаукома возникает при нарушении в системе «трубы А» или «трубы Б» или сочетании поражения обеих систем. Диагностика уровня поражения крайне важна для назначения правильного лечения.

Глаукома относится к так называемым «молчаливым», или «каверзным», заболеваниям. Ее начало и даже первые стадии развития в большинстве случаев могут протекать практически бессимптомно, что приводит к запоздалой диагностике и сказывается на качестве лечения. Поэтому огромная роль в раннем выявлении глаукомы принадлежит профилактике.

К сожалению, в нашем обществе сформировано крайне легкомысленное, если не сказать преступное, отношение к своему здоровью. Мне как практическому врачу приходится, к сожалению, довольно часто с этим сталкиваться. При беседе с первично выявленным больным выясняется, что те или иные симптомы он уже отмечал в течение нескольких последних лет, но обратиться к специалисту «все как-то недосуг было». Еще более шокируют заявления типа: «Да мне года два назад говорили врачи, что надо бы пообследоваться, т.к. ВГД немного повышено, но на дачу надо было срочно ехать, а потом все некогда было, а теперь вот левый глаз совсем не видит, и правый стал болеть. Так что давайте, лечите меня». А лечить-то уже и поздно!

НЕТ ЛИ У МЕНЯ ГЛАУКОМЫ?

Так как все же проявляет себя глаукома?

Во-первых, возраст. В подавляющем большинстве случаев глаукома начинает развиваться после 40 лет. Поэтому

в приказе Минздрава о диспансеризации населения четко сказано: «Измерения ВГД лицам старше 40 лет – 1 раз в год». Кстати, учитывая все более возрастающую нагрузку на наш организм, многие заболевания «молодеют», и глаукома в том числе. Поэтому, насколько мне известно, готовятся изменения, и возраст будет снижен до 35 лет.

Во-вторых, наследственность. Многие ведущие офтальмологи мира признают теорию наследственной глаукомы.

В-третьих, появление мелких, незначительных симптомов, которые должны вас насторожить и заставить обратиться к специалисту. Перестраховка в вопросе глаукомы оправдана на 120%! Какие это симптомы?

В первую очередь оптические. Пациенты предъявляют жалобы на кратковременное затуманивание перед взором, появление радужных кругов вокруг источника света, сужение поля зрения, раннее (не соответствующее возрасту) ослабление аккомодации. Затем следуют болевые симптомы – это чувство тяжести внутри глаза, тянущие «выдавливающие» боли в глазах разной интенсивности. Характерна для глаукомы иррадиация болей в одноименную половину головы.

Что провоцирует, запускает механизм развития глаукомы?

Конечно, это выраженные зрительные перегрузки (компьютер!), малоподвижный образ жизни, длительная интоксикация организма никотином и алкоголем.

КАК ПРОИСХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ ГЛАУКОМЫ?

Глаукома — дело серьезное, поэтому разговор о существующих лекарственных препаратах, об их действии, методиках их подбора и т.д. оставим специалистам. Все равно без контроля врача тут не обойтись.

Я же просто хочу еще раз напомнить, что глаукома – хроническое, длительно и вялотекущее заболевание, лечение которого должно быть регулярным и постоянным. Все выявленные больные с диагнозом «глаукома» берутся на диспансерный учет с обязательным контролем ВГД минимум 1 раз в 3 месяца и проведением минимум 1 раз в год специальных, более углубленных исследований (поле зрения, нагрузочно-разгрузочные пробы и т.д.), с целью определения динамики

процесса и необходимости коррекции лечения. Для проведения таких обследований во многих городах существуют антиглаукоматозные центры.

ДОСТУПНЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЫ С ГЛАУКОМОЙ

Так что же, неужели природа никак не может помочь нам при этом недуге? Неужели надо просто отдаться во власть лекарств и ничего не предпринимать? Нет и еще раз нет. Регулярная лекарственная терапия — это основа. А вот различные народные средства — как раз то, что сделает лечение более эффективным.

Начнем с *общегигиенических рекомендаций*. Это в первую очередь отказ от алкоголя и никотина, регулярные физические нагрузки на свежем воздухе – это и бег трусцой, подвижные игры, лыжи, плавание, и занятия посильной гимнастикой. Далее – полноценное, здоровое питание с резким ограничением соли, жирной и острой пищи. Ежедневно салаты из свежих овощей. Простейший рецепт:

белокочанная капуста, мелко нашинкованная, морковь, натертая на терке, взять того и другого в равных пропорциях, небольшой пучок укропа мелко порубить (летом свежий, зимой можно заменить сушеным или семенами укропа) и чуть-чуть растительного масла. Очень вкусно и полезно.

Конечно, гимнастика для глаз. Методик огромное множество, все восходят корнями к древнеиндийскому трактату «йога для глаз». Главное – регулярность и постоянство, минимум 3 раза в день по 10-15 минут.

К более специфическим средствам относятся следующие рекомендации:

– Избегать воздействия прямых солнечных лучей; ношение очков с зеленым стеклом, так как зеленый цвет способствует нормализации ВГД. В настоящее время выпускаются специальные спектральные линзы (для работы с компьютером, «антифарные» для водителей), в том числе и специальные линзы для больных глаукомой.

– Ограничение приема жидкостей на ночь.

– Прием следующих травяных сборов *при компенсированной глаукоме с нормальным ВГД* (из книги Аксенова А.П. «Как излечить 200 самых распространенных болезней»: М., АСТ, 2007 г.):

буквица – 100 г, омела – 100 г, эфедра – 75 г. 1 ст. ложку мелкоизмельченного сбора с вечера положить в термос и залить 400 г кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день перед едой. Месяц принимать. Месяц отдыхать.

При *приступах глаукомы*:

адонис – 75 г, буквица – 100 г. 1 ст. ложку сбора с вечера положить в термос, залить 200 г кипятка. Утром процедить. Принимать по 50 мл за 30 минут до еды 4 раза в день в течение 10-14 дней до нормализации ВГД.

От себя скажу, что

добавление в отвар 1-2 ч. ложек меда усиливает эффект лечения.

И пора вспомнить старый, проверенный и незаслуженно забытый метод лечения – гирудотерапию, т.е. лечение пиявками.

Гирудотерапия дает положительные результаты при всех видах, формах и стадиях глаукомы. Применяется как однократно – для купирования острого приступа глаукомы, так и в виде курсового лечения с целью улучшения гидро- и гемодинамики глаза, что приводит к улучшению зрения. Курс включает в себя 10-11 процедур. Его повторяют с интервалом в 4-6 месяцев.

ЕСЛИ ВАМ ПРЕДЛАГАЮТ ОПЕРАЦИЮ

Теперь коснемся вопроса оперативного лечения глаукомы. Так как глаукома есть целый комплекс поражений глаз, различных по своим причинам и патогенезу, то и оперативных вмешательств по поводу оной существует огромное множество. Мое личное мнение: операция — это «крик отчаяния», то есть действие, производимое тогда, когда исчерпаны уже все возможные терапевтические средства, и поэтому отношение к этому должно быть взвешенным и серьезным.

Яков ПРОНИН, врач-офтальмолог.

УЖ ЭТА ЗЛОВРЕДНАЯ ГИПОТОНИЯ

Вегето-сосудистая дистония по гипотоническому типу

Гипотония развивается как следствие вегето-сосудистой дистонии и характеризуется стойким снижением артериального давления. Нормализовать пониженное давление гораздо труднее, нежели понизить у гипертоников. Причиной тому чаще является нарушение тонуса кровеносных сосудов или сердечных расстройств. В целом же гипотония сопряжена с невротическим состоянием и проявляется слабостью, головокружением. При лечении гипертонической патологии в основу лечения положены лекарственные растения с седативными (успокаивающими свойствами), а при гипотонии следует отдать предпочтение растениям, обладающим тонизирующим и общеукрепляющим действием. Не вдаваясь глубоко в теорию, приведу несколько лекарственных сборов для гипотоников.

Сбор №1.

Будра плющевидная, трава и цветки зверобоя, лист березы, трава крапивы двудомной, хвощ полевой, плоды шиповника. Всех компонентов взять поровну. Заваривать 2 ст. ложки в 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и принимать внутрь по 0,5 стакана 3 раза в день до еды на протяжении 2-3 недель. При необходимости сделать перерыв и курс лечения повторить.

Сбор №2.

Корень любистока — 4 части, трава спорыша – 2 части, цветки бессмертника – 3 части, трава шалфея – 2 части, плоды шиповника – 3 части, лист березы – 2 части. Для приготовления настоя взять 2 ст. ложки лекарственного сырья, заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели. После недельного перерыва курс можно повторить.

Сбор №3.

Цветки бессмертника – 3 части, плоды мордовника – 2 части, трава и цветки зверобоя – 3 части, вахта трехлистная (трифоль) – 2 части, плоды шиповника – 3 части. Заварить 2 ст. ложки смеси в 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды. Курс — 3 недели.

А теперь попробуйте каждый для себя индивидуально составить сбор из нижеуказанных растений, используя пропорции из вышеуказанных сборов. При затруднении не будет большой ошибкой брать всех компонентов поровну:

алоэ, береза, бессмертник, будра, вахта, вероника, девясил, душица, зверобой, земляника, кипрей, крапива, любисток, мордовник (плоды), подорожник, полынь, спорыш, татарник, хвощ, шалфей, шиповник (плоды).

Труднее лечить гипотонию в том случае, когда *нарушена сердечная деятельность* (в этом случае к вышеуказанным симптомам прибавляются еще болезненные ощущения в области сердца). Характерно, что при этом не наблюдают изменений в кардиограмме.

При лечении этого вида гипотонии к сборам с успокаивающими лекарственными травами следует добавить кардиостимулирующие, такие, например, как боярышник, ландыш майский. Практически можно составить такой сбор:

валериана – 3 части, трава зверобоя – 2 части, лист земляники – 3 части, плоды боярышника – 3 части, плоды шиповника – 3 части, мята перечная – 2 части. Заваривать 1 ст. ложку сбора на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут и принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды.

Может оказать благотворное действие следующий сбор:

лист и цветки ландыша майского – 2 части, трава и цветки донника лекарственного, трава полыни обыкновенной, цветки ромашки аптечной, трава зверобоя, трава пустырника – всех по 3 части. Заваривать 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Определенную трудность испытывают при траволечении гипотонии с выраженной сосудистой патологией *внутренних органов*, чаще всего желудочно-кишечного тракта. В этом

случае нужно подкорректировать вышеуказанные сборы, включая в них растения, улучшающие деятельность пищеварительного тракта. Так, для придания сбору закрепляющих свойств следует ввести туда *зверобой*, причем в большой доле, ибо последний обладает закрепляющим действием. При склонности к хроническим запорам рекомендую добавлять к сборам *алоэ, кору крушины, плоды жостера, порошок татарника* или *шишко-ягоды можжевельника*. Количество их в сборе надо отрабатывать индивидуально (1/5 часть от объема всего сбора).

Возможен и другой вариант: принимать отвар из вышеперечисленных растений отдельно, буквально через 1 час после использования основного настоя. Так, при крепком стуле можно принять отвар корневищ солодки голой, которая, как известно, обладает послабляющим действием.

В этом случае взять 2 ст. ложки корневищ солодки, заварить 2 стаканами кипятка, довести до кипения и кипятить на слабом огне 10 минут. Затем настоять, утеплив, в течение часа. Принимать отвар по 2 ст. ложки 4-5 раз в день после еды.

Если вам удалось нормализовать кровяное давление при помощи одного из вышеуказанных сборов, я бы все-таки рекомендовал для профилактики 2 раза в год проводить фитотерапию вышеуказанными сборами или составить себе новые. Дозовую нагрузку при этом можно снизить, например, для приготовления настоя брать на 0,5 л кипятка не 2 ст. ложки сырья, а только одну.

Хочу порекомендовать гипотоникам лечебно-профилактический препарат элтон, который представляет собой комплекс пыльцы растений, порошка корней элеутерококка и витаминов С и Е. Принимать препарат нужно в течение месяца, а при необходимости после 10-дневного перерыва месячный прием повторить. Характерно, что элтон благоприятно влияет на холестериновый обмен и препятствует отложению его на стенках сосудов.

В народе большой популярностью пользуется простое средство, позволяющее повышать артериальное давление и оказывать общетонизирующее действие.

Для его приготовления возьмите 1 стакан морковного сока, прибавьте 1 стакан тертого хрена и 1 стакан меда. Далее нужно размолоть в кофемолке 30-40 зерен кофе и добавить в смесь. Все хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3-4 недели.

У народов Севера тонизирующим средством считается исландский мох (цетрария). Это только звучит «исландский», а произрастает он и в России, причем только в регионах с чистейшей экологической обстановкой. Мне приходилось видеть огромные выделы его в Макарьевском районе Костромской области, в районе реки Унжи (Чернолуховский лесхоз). Можно это растение приобрести в аптеке. Кстати, мох исландский показан и при бронхитах.

Цетрарию готовить как отвар, а именно: 2 ст. ложки сырья залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 30 минут, затем еще настоять 2 часа, утеплив. Принимать по половине стакана 3-4 раза в день до еды. Курс лечения – 1 месяц.

В лесных районах России, там, где массово произрастает можжевельник, в качестве тонизирующего средства издавна используют отвары ягод этого растения. При этом следует учитывать, что он обладает сильным мочегонным действием, с другой стороны — сильнейшее дезинфицирующее средство. Не зря в деревнях перед засолкой капусты, огурцов парили, то есть обеззараживали, бочки можжевельником.

2 ст. ложки шишко-ягод можжевельника заварить 0,5 л кипятка, довести до кипения и кипятить на слабом огне 10 минут, после чего настоять 1 час. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды. Курс лечения — 2-3 недели.

При нефрите отвар можжевельника принимать с осторожностью.

Но, пожалуй, самым популярным средством общеукрепляющего плана и для повышения артериального давления считаются адаптогены. Я назову целый ряд:

женьшень, аралия маньчжурская, элеутерококк, золотой корень, маралий корень, заманиха.

Проще всего использовать настойки этих растений (есть в свободной продаже в аптечной сети), которые следует принимать 3 раза в день за 40 минут до еды по 25-40 капель.

Но самым сильным растением является *лимонник китайский*. Некоторые больные после приема настойки лимонника чувствуют дискомфорт и даже сердечные сбои. Такое может быть. В данном случае следует снизить дозу лекарства и принимать не 25 капель, а только 15. Мы в свое время, в 70-е годы в Уссурийской тайге, в районе г. Арсеньева, часто пили чай на лимоннике китайском, но использовали не плоды, а лианы. Дело в том, что лимонник не имеет ствола, вернее, ствол у него гибкий и вьется, как у хмеля. Вот эту лиану мы и заваривали, предварительно настрогав «заварки». Брали кусочек лианы длиной 30 см и толщиной с карандаш, помещали все это в 3-литровый чайник, заливали кипятком, настаивали в течение получаса и пили как обычный чай. Но, предупрежу сразу, чай этот очень сильно тонизирует, так что на ночь старались от него отказаться, чтобы не мучиться бессонницей. Уже после приезда из тайги в Москву у меня был случай, когда произошла передозировка лианы лимонника, причем раза в три. Люди, попросившие у меня лиану этого экзотического растения и приготовившие этот чай, не учли моих рекомендаций и не поскупились на заварку. Буквально через полчаса после чаепития почувствовали себя плохо, одни испытывали головокружение, другие — дискомфорт. Тем не менее те, кто не может переносить настойку плодов лимонника, может пользоваться лианами этого растения, только заваривать надо с умом. Кстати говоря, лимонник китайский некоторые умельцы научились выращивать даже в Подмосковье. Не все знают при этом, что лимонник растет в естественных условиях под пологом леса и предпочитает затемнение. Поэтому надо стараться создать ему привычные условия. Почва должна быть богатой гумусом и хорошо дренированной.

Виктор КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

АПТЕКА НА ПОДОКОННИКЕ

Комнатные растения

«Прочитал в вестнике заметку «Они ядовиты» под рубрикой «По материалам зарубежной печати». В ней Юлий Костинский перечисляет комнатные растения, которые представляют опасность для маленьких детей: фикус, филодендрон, диффенбахия, плющ, амариллис, кливия, азалия, цикломен.

Хотелось бы познакомиться с компетентным мнением отечественных специалистов в этой области. Особенно настораживает информация о ядовитых свойствах фикуса. С детских лет помню, что это был самый «почетный» в наших семьях цветок после герани».

Адрес: Комарову В.И., 143980 Московская обл., г. Железнодорожный, ул. Новая, д. 33, кв. 92.

«Предупреждение Плюс»: Надо сказать, что многих наших читателей интересуют вопросы разведения комнатных растений и их благотворного воздействия на человеческий организм. За ответами мы обратились к человеку более чем компетентному в этой области — Татьяне Николаевне Загумennиковой, ведущему научному сотруднику лаборатории ботанического сада ВНИИ лекарственных и ароматических растений, кандидату биологических наук.

Не одно тысячелетие растения служат человеку. Их целебные, пищевые и декоративные свойства были познаны человеком в самые древние времена зарождения цивилизации. Лес был первой аптекой, в которую наши древние предки обращались за помощью. В лесу человек находил пищу, кров и строительный материал. Лес будил в человеке воображение, радовал живописными пейзажами, предоставлял ему возможность трудиться и получать удовольствие от созерцания природы.

Но растения нужны были человеку постоянно. И не только в лесу или рядом с местом труда, но и в самом жилище. И не только с практической целью потребления, но и для того, чтобы украсить место обитания человека и эстетически возвысить и гармонизировать его чувства.

Сейчас трудно найти жилое или производственное помещение (дом, квартиру, комнату, офис, учебный или медицинский кабинет, мастерскую, общественную столовую и т.д.), в котором не было бы хотя бы одного комнатного растения. В повседневной и часто напряженной жизни человека растения не только «разгружают» его психо-эмоциональную сферу, но и в прямом смысле лечат посредством цвета, запаха и биологически активных веществ, содержащихся в их органах (цветках, листьях, коре, корнях).

Эти лечебные направления носят названия **цвето-, аромa- и фитотерапия.**

ЦВЕТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Декоративная составляющая цветотерапии изначально присутствует в желании человека украсить дом красивым цветком или растением с причудливым орнаментом и окраской листьев. Готовых рецептов приобретения таких растений нет. Многое зависит от желания, возможностей, опыта и фантазии человека. Если все это у него есть, подоконники и балконы превращаются в цветущий «сад», любоваться которым могут не только хозяева, но и проходящие мимо люди.

Помимо декоративного или эстетического воздействия у цветотерапии есть и другое свойство – лечебное.

Хорошее настроение, радость жизни приносит *желтый цвет* растений (цветы, листья). Он стимулирует зрение, работу мозга, успокаивает нервную систему.

Зеленый цвет – расширяет сосуды, показан для гипертоников, оказывает седативный (успокаивающий) эффект, хорошо действует на утомленное зрение.

Фиолетовый цвет повышает работоспособность, увеличивает выносливость, *голубой* – снижает мускульное напряжение и давление, нормализует пульс и ритм дыхания.

В этой связи оригинальные декоративные фитокомплексы из комнатных растений могут быть использованы в учебных учреждениях для создания положительного эстетического и эмоционального фона во время проведения занятий, а в лечебных учреждениях — для снятия у больных чувства беспокойства и напряжения.

В декоративные фитокомплексы обязательно включают растения с ароматическими и фитонцидными свойствами. Обладая широким спектром антимикробной активности, эфирные масла и фитонциды, выделяющиеся из растений в воздух, оздоравливают и облагораживают среду обитания, в которой живет или трудится человек.

АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Основа ароматерапии — фитонцидные растения, которые выделяют в воздух запахи эфирных масел. Эти запахи приятны для обоняния; они нормализуют психическое состояние людей, уравновешивают процессы, протекающие в организме, повышают его сопротивляемость вредным внешним воздействиям. Запахи фитогенных веществ и их органические составляющие (фитонциды) оказывают терапевтический эффект при простуде, тяжелом кашле, бронхите, астме. Под их воздействием повышаются общая реактивность организма, работоспособность, стимулируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и кровеносной систем.

Фитонцидные растения обладают ярко выраженными антисептическими, бактерицидными, антивирусными и противовоспалительными свойствами. Благодаря этим свойствам они очищают воздух от вредных микроорганизмов и оздоравливают среду обитания человека.

При комплексном введении в организм: через кожу (массаж, ванны, растирание) и через дыхательную систему (вды-

хание, ингаляция) эфирные масла благотворно влияют на психо-эмоциональное, биоэнергетическое и физическое состояние человека. С их помощью лечат неврозы, депрессии, бессонницу (масло мелиссы лимонно-душистой); они помогают при головных болях, кашле, переохлаждении, укусах насекомых (масло лаванды); усыпляют, снимают тревогу, меняют настроение (лепестки мака); очищают воздух, активизируют умственный и физический потенциал людей (герань душистая).

К растениям, содержащим эфирные масла и фитонциды, относятся древесные, кустарниковые и травянистые виды: ель, кедр, пихта, сосна, мирт, можжевельник, туя, кипарис, эвкалипт, апельсин, лимон, мандарин, жасмин, вербена, иссоп, роза, гвоздика, розмарин, чабрец, душица, лаванда, мелисса, мята, шалфей мускатный, ромашка, фенхель.

Среди комнатных растений наиболее популярными представителями ароматических и фитонцидных растений являются следующие виды.

Диффенбахия принадлежит к семейству ароидных, которых в культуре существует множество разновидностей и гибридов. Из них можно выделить несколько видов, используемых для комнатного разведения. Диффенбахия — не только декоративное растение, но и полезное. По данным НАСА (космическое агентство США), диффенбахия очищает воздух от токсинов, формальдегида, селена, бензола.

Это растение рекомендуют выращивать на производствах, а также в домах, расположенных рядом с крупными заводами, фабриками и автострадами.

Следует помнить, что сок диффенбахии, как и некоторых других ароидных растений, при попадании на кожу или слизистые оболочки может дать самую неожиданную реакцию. Так как растение содержит ядовитый сок, его не рекомендуют содержать в детских комнатах и использовать для озеленения детских садов.

Пеларгония — одно из наиболее любимых в народе комнатных растений, прекрасно подходящее для комнатного вы-

ращивания. Крупноцветные пеларгонии используют для внутреннего озеленения, для украшения балконов, веранд, подоконников.

Пеларгония душистая – полукустарник с сильно ветвящимся стеблем, с характерным запахом лимона. Растение выделяет пары эфирных масел, чтобы защитить себя от перенагревания или от переохлаждения. Пеларгония не только красивый декоративный цветок, но и растение, обладающее целебными свойствами. Оно повышает умственную и физическую активность, действует как антидепрессант; на 30-40% снижает количество вредных микроорганизмов в воздухе.

Пеларгонию душистую используют при простудных заболеваниях. Недаром она издавна получила название «Ухо, горло, нос».

Листья пеларгонии, приложенные к пораженному участку кожи, устраняют сыпь и шелушение. Запах пеларгонии повышает умственную активность. Ванна с маслом пеларгонии, ароматизация воздуха в спальне этим маслом помогает снять напряжение.

Запаха пеларгонии не выносят мухи, комары и моль.

Хлорофитум — прекрасное ампельное (висячее) комнатное растение, которое используют для украшения интерьера. Оно самое неприхотливое и не требует особенного ухода.

Хлорофитум прекрасно очищает воздух от патогенных частиц. Чтобы полностью очистить от них 20-метровую комнату, достаточно 10 растений.

Экспериментальные исследования показали, что хлорофитум за 24 часа убивает около 80% вредных микроорганизмов. По этой причине растение включают в космические разработки для оздоровления воздуха на орбитальных станциях.

К растениям с ароматерапевтическими свойствами также следует отнести базилик душистый, герань лекарственную и мяту перечную.

Фикус – это самое узнаваемое растение, его можно назвать лидером по количеству сортов: по разным данным, от 800 до 1000. Наиболее распространенный представитель се-

мейства – фикус каучуконосный, который в природе может достигать до 50 метров в высоту. В Индии фикус почитается как священное дерево, под которым сидел Будда и медитировал.

Фикусы, выращиваемые в комнатных условиях, пришли к нам из тропиков. Трудно поверить, что растения из дождливого тропического климата смогут приспособиться к сухому климату наших помещений. Однако они сумели приспособиться и к низкой освещенности, и к недостаточной влажности, став наиболее популярным комнатным растением.

Фикус карликовый на 60% уничтожает стафилококк в помещении, фикус Бенджамина – накапливает формальдегид.

Герань лекарственная имеет лимонный аромат. Повышает умственную и физическую активность. Обладает свойствами антидепрессанта; снимает нервное напряжение и состояние страха, предотвращает частую смену эмоций, на 38% снижает количество вредных микроорганизмов в воздухе.

Не рекомендуют применение лечебных препаратов детям до 6 лет.

Базилик душистый — это растение широко применяют в мужской парфюмерии. Эфирное масло базилика душистого обладает расслабляющим действием, и его используют при лечении нервных расстройств, бессонницы, частой смены эмоционального состояния.

Мята перечная. Эфирное масло мяты перечной препятствует развитию плесневых грибов и других представителей патогенной флоры. Мяту полезно размещать рядом с декоративными растениями не только на подоконнике, но и в зимнем саду.

Значение фитонцидных и ароматических растений особенно велико в помещениях общественного пользования (рекреациях, холлах, коридорах и других местах), где курят или находятся рядом с курящими.

Не секрет, что никотин по своим фармакологическим свойствам и воздействию близок к наркотическим препаратам – героину, кокаину и вызывает развитие зависимос-

ти. Табачный дым содержит около 4000 вредных веществ, среди которых никотин, СО, фенол, формальдегид, бензол, анилин, синильная кислота, полоний 210, фтористый водород, окись азота и другие. Фенол вызывает развитие раковых опухолей у лабораторных животных; окись углевода связывается с гемоглобином, индуцирует атеросклероз; формальдегид вызывает раздражение верхних и нижних дыхательных путей и развитие рака. Концентрации токсичных веществ в табачном дыме достаточно высокие и в некоторых случаях превышают предельно допустимые концентрации (ПДК), установленные санитарно-гигиеническими нормами. В воздухе закрытых помещений, где часто курят, содержится не менее 1000 вредных веществ, в том числе 250 высокотоксичных и 15 канцерогенных.

Частично решению очищения воздуха помещений от табачного дыма могут способствовать комнатные растения.

Наиболее активными биологическими фильтрами являются уже упомянутые хлорофитум, пеларгония, а также некоторые эпифитные: орхидеи, циссус арктический, лаванда длиннолистная, монарда дудчатая и монарда лимонная, розмарин лекарственный, душица обыкновенная, разные виды тимьяна.

В специально выделенных фиторекреациях для защиты от табакокурения также размещают крупномерные растения (до 2 метров высотой): бересклет японский, кофе, кротоны, лавр благородный, лавровишню, магнолии, мирт обыкновенный, псидиум, фикусы, циперусы, цитрусовые, эвкалипты и многие другие виды.

Предлагаемый ассортимент растений способствует активному очищению воздуха помещений, особенно где есть табачный дым.

Жасмин – кустарник из семейства маслиновых с белыми, звездообразными, очень душистыми цветками. Цветет все лето и даже зимой. Один цветок этого жасмина наполняет ароматом всю комнату. Он держится около суток, затем краснеет и опадает. Цветет комнатный жасмин в любое время, но обильнее всего – с марта по ноябрь.

Это растение за его соблазнительный аромат называли «Царицей ночи». Масло жасмина входит в состав самых дорогих французских духов. Жасмин обладает также лекарственными свойствами. Высушенные лепестки жасмина полезно добавлять в чай во время весеннего авитаминоза. Эфирное масло жасмина действует укрепляюще на психику, избавляет от ощущения беспокойства и тревоги, помогает при бессоннице, эффективно при ожирении, когда появляется болезненный страх располнеть.

Жасмин – сильный антидепрессант. Японские физиологи установили, что аромат жасмина бодрит сильнее, чем аромат кофе. Масло жасмина очень дорого стоит, поэтому редко встречается в чистом виде.

Лимон является ароматическим адаптогеном. Аромат лимона типичен для цитрусовых и полезен для дезинфекции воздуха в детских учреждениях. Он тонизирует, освежает, обеспечивает прилив сил; на 40% уничтожает микробы в воздухе. Пары лимонного масла нейтрализуют менингококк в течение 15 минут, тифозную бактерию – менее часа, пневмококк – за 1-3 часа, стафилококк золотистый – за 2 часа, стрептококк гемолитический – от 3 до 12 часов. Само эфирное масло нейтрализует тифозную бактерию и стафилококк через 5 минут, дифтерийную бациллу – через 20 минут. Лимонное масло стимулирует белые кровяные тельца в борьбе с инфекцией.

Об удивительных свойствах лимона рассказывает древняя кавказская легенда. Однажды любимец одного из царей впал в немилость. Его посадили в тюрьму, разрешив выбрать еду по своему вкусу. Узник попросил дать ему только лимоны и сказал, что их аромат веселит, кожура и зерна полезны для сердца, мякоть служит пищей, а сок утоляет жажду.

ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Представленные выше растения воздействуют на человека своим видом или запахом. Растения, которые относят к

фитотерапевтическим видам, действуют на него как лечебные препараты. Их применяют наружно или внутрь в виде настоев, отваров, присыпок или компрессов.

К фитотерапевтическим видам, в том числе и с фитонцидными свойствами (каланхоэ), относят следующие комнатные растения.

Азалия. Этот красивый декоративный цветок может быть также и полезным. Темно-красную азалию боятся домашние муравьи, моль, жучки древоеды.

Кроме того, в народе азалию используют как лекарственное средство.

При опрелости ног хорошо помогают высушенные и измельченные лепестки азалии, которые засыпают в чистые носки перед тем, как их надевать.

Азалия также может помочь вылечить ячмень на глазу.

Для этого на больной глаз надо наложить повязку с лепестками азалии.

По народной примете, если глядеть на азалию в течение получаса, то перестают болеть уставшие глаза и зрение приобретает четкость.

Алоэ древовидное. Раньше его можно было встретить в каждом доме. Это очень популярное лечебное растение. Недаром в народе алоэ называют «доктором из глиняного горшка». Его лечебные свойства поистине уникальны. У алоэ специфический химический состав. Поэтому оно обладает бóльшими лечебными свойствами, чем другие растения. В его листьях содержится желе – настоящая кладовая питательных веществ. Содержание воды в листьях достигает почти 96 %, поэтому растение способно выживать в крайне засушливых условиях. Помимо воды в листьях содержатся сотни различных веществ, в том числе антрогликозиды, смолистые вещества до 20%, следы эфирных масел, минеральные вещества (калий, фосфор, хлор, цинк, кальций), органические соединения (глюкоза, протеин). В белке алоэ содержатся 18 аминокислот, витамины А, С, B_2, B_3, B_6, Е.

В настоящее время выпускают ряд аптечных препаратов на основе алоэ.

Желе алоэ способно убивать определенные бактерии, вирусы и грибки. Губительно действует на стафилококки, стрептококки, дифтерийную, дизентерийную, брюшно-тифозную палочки, оказывает анестезирующее и противовоспалительное действие, ускоряет процесс заживления ткани при ожогах, обморожениях, порезах и ушибах, стимулирует рост здоровых клеток.

Научно доказано, что алоэ способствует увеличению количества эритроцитов, гемоглобина, иногда лейкоцитов, укрепляет иммунную систему. Линимент алоэ применяют при лучевых поражениях кожи, в том числе с образованием язв и сильными болями.

Алоэ при местном применении успокаивает зубную боль и лечит воспаление десен.

Следует знать, что алоэ, не достигшее зрелости, не обладает нужной целительной силой. Для лекарственного применения годится растение не моложе 1,5 лет.

Алоэ нельзя применять при кровотечении любой этиологии, при заболеваниях печени и желчного пузыря, воспалении мочевого пузыря, при склонности к поносам и при беременности, особенно поздней.

Каланхоэ. Химический состав каланхоэ еще до конца не изучен. Сок растения богат полисахаридами, макро- и микроэлементами (алюминий, железо, магний, кальций, кремний, марганец, медь). В нем найдены флавоноиды, катехины, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, щавелевая, уксусная, лимонная), ферменты и др.

Сок каланхоэ оказывает местное противовоспалительное действие, способствует очищению ран от некротических тканей, обладает ранозаживляющим и противоязвенным свойствами.

Препараты каланхоэ (сок каланхоэ в ампулах и флаконах, мазь каланхоэ) используют в хирургической, стоматологической и акушерско-гинекологической практике.

В хирургии сок и мазь каланхоэ применяют при лечении гнойно-некротических заболеваний, трофических язв голени, пролежней, для подготовки ран к наложению на них вторичных швов и для пересадки кожи.

В быту листья каланхоэ используют при самых различных заболеваниях, поэтому это растение в народе иногда называют «деревом жизни» или «комнатным женьшенем».

К очень ценным свойствам каланхоэ следует отнести их антивирусную активность по отношению к воздушным стафилококкам и другим патогенным микроорганизмам, что делает это растение незаменимым на подоконнике каждого жилого помещения.

Один из видов каланхоэ известен под названием «цветок Гёте». Существует легенда, что знаменитый немецкий поэт и ученый Гёте для омоложения организма ежедневно ел по столовой ложке «деток» этого растения.

Плющ обыкновенный. Это растение широко культивируют как декоративное для создания зеленых беседок, затенения открытых солнечных мест. В Англии листья, корни и древесина плюща применяли при магических обрядах. В лекарственных целях использовали листья и кору и назначали как антибактериальное, противогрибковое, противокашлевое и противовоспалительное средства.

Сок, выжатый из листьев плюща, закапывали в нос при насморке. Венок из плюща считали средством от облысения, особенно после тяжелой болезни при коклюше советовали есть и пить из посуды, сделанной из древесины плюща. При желтухе пили отвар из корней плюща.

Лекарственные свойства коры плюща определяют витамины и минеральные соли, тритерпеноиды, камедь. В листьях много углеводов, эфирных масел, флавоноидов, витаминов группы В.

Однако при использовании препаратов плюща необходимо соблюдать меры предосторожности. Плоды плюща токсичны, а при контакте с сырьем может возникнуть дерматит.

По выносливости и красоте листьев плющ занимает среди комнатных вьющихся растений одно из первых мест. Он быстро «привыкает» к жилому помещению, хорошо разрастается. Плющом можно обвить окна, зеркала, шкафы, ук-

расить им большое пространство. Особенно популярны в комнатном разведении пестролистные формы плюща с крупными и мелкими золотисто-желтыми листьями. В культуре плющ обычно не цветет.

Среди других растений, которые могут украсить жилые помещения и одновременно являются лекарственными средствами, можно выделить **агаву американскую**. Настойку из листьев агавы используют для лечения ревматизма.

Пригодны для выращивания в комнатных условиях субтропические растения **инжира**, плоды которого содержат до 75% сахаров, 5-6% пектиновых веществ и 1% органических кислот. Их применяют для укрепления сердечной мышцы.

Оригинален в декоративной композиции **катарантус розовый**. Его листья издавна применяют в народной медицине при лечении диабета и как спазмолитическое средство.

Лекарственными свойствами обладают упомянутые выше плоды **кофе аравийского** (стимулирующее при умственной усталости), плоды и листья **лавра благородного** (согревающие компрессы при ревматизме), листья **лавровишни** (как противоопухолевое в народной медицине, при заболевании легких), сок **очитка большого** (как ранозаживляющее при ожогах и в качестве биостимулятора) и, конечно, **розы эфирно-масличные** с многогранным цвето-, арома- и фитотерапевтическим действием (противовоспалительным, спазмолитическим и антисептическим).

Конечно, перечислением этих растений не заканчивается, а может быть, только начинается список необходимых человеку комнатных видов с различными хозяйственно-ценными признаками. Народной медицине известно около 20 тысяч высших видов растений (из 300 тысяч, произрастающих на планете Земля), многие из которых могут достойно представить или пополнить коллекцию «аптеки на подоконнике» и одновременно порадовать своим видом самого тонкого ценителя красоты и гармонии окружающей нас природы.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
кандидат биологических наук.

ЖЕНСКАЯ ПРОБЛЕМА: ВАРИКОЗ И ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Варикоз, венозная недостаточность

Наш любимый А.С. Пушкин писал: «В России сыщете едва ли две пары стройных женских ног». Вряд ли в этих строках поэта кроется недоверие к русскому генотипу, способному произвести на свет стройные ножки. Тут, скорее, сочувствие к тяжелой женской доле, которая накладывает отпечаток и на физическое состояние слабого пола. Вот так и получается, что с возрастом, особенно после родов, у женщин начинаются проблемы с ногами в виде варикозного расширения вен.

Почему это происходит и что делать, чтобы вернуть здоровье ногам? Мы решили задать эти вопросы известному вам украинскому доктору Д.В. НАУМОВУ из г. Винницы.

«Предупреждение Плюс»: Дмитрий Власович, почему женщины чаще, чем мужчины, имеют проблемы с ногами в виде варикоза и венозной недостаточности?

Д.Н.: С возрастом, особенно на рубеже климактерического периода, у женщин происходит снижение уровня эстрогенов, что влечет за собой нарушения кальциевого обмена и синтеза новых клеток. На этом процессе, по моему убеждению, сказывается ухудшение холестеринового обмена, тесно связанного с гормональными нарушениями.

«Предупреждение Плюс»: Доктор, при чем здесь холестерин?

Д.Н.: А как же, холестерин — необходимый компонент клеточных мембран, то есть он присутствует в каждой клетке. А теперь представьте: так как гормональный и холесте-

риновый обмен очень связаны, то при регулярной половой жизни происходит обновление мышечной массы, мужчины становятся более мужественными, женщины — более женственными. Я наблюдал такой случай, когда у одной пациентки после удаления яичника начались переломы, вследствие того, что кости стали более хрупкими. Это лишний раз говорит о том, как тесно связаны все процессы в нашем организме.

«Предупреждение Плюс»: Что же делать с наступлением климакса?

Д.Н.: Я считаю, что климакс — это болезнь, а не естественная стадия в жизни организма. А с болезнью надо бороться.

«Предупреждение Плюс»: Как бороться, доктор, расскажите.

Д.Н.: Ну в целом климакс — это отдельная тема, и мы давайте поговорим об этом в будущем. А что касается венозной недостаточности и варикоза, то тут рекомендации будут простыми.

Первое. Питание должно быть таким, о котором я не раз говорил. Вот, например, ориентировочное меню, которое я рекомендую всем своим пациентам.

1-й завтрак:

Сыр, брынза с белым черствым хлебом или бутерброд с подсоленным маслом. Чай, подкисленный 1/2 ч. ложки уксусной настойки полыни — на пол-литра 9%-ного уксуса 2 ст. ложки травы полыни, настоять 2-3 дня, полынь не вынимать, настойку закрывать плотно пробкой.

2-й завтрак:

Суп с тушенкой из кролика или курицы, индейки, гуся — 1-2 ст. ложки тушенки на 1 л супа. Или омлет, яйца всмятку с горчицей.

Обед:

Можно есть практически все. Борщи с квашеными овощами, каши с маслом, грибы, мясо.

Полдник:

Винегрет, салат со сметаной, подсоленные свежие овощи и фрукты (каждый вид отдельно на прием).

Ужин (что-то одно на выбор):

Картофельное пюре с рыбой;

Уха из хищной речной рыбы с пшеном;

Деревенский творог с медом и чаем.

Перед сном – полстакана кислого молока, простокваши или кефира.

Второе. Необходимо регулярно употреблять морскую капусту, по 50 г ежедневно.

Третье. Ноги нужно два раза в день (утром и вечером) обтирать настоем багульника на уксусе. Делать это надо регулярно и длительно — месяцами.

Для приготовления настоя берут стакан травы багульника и заливают пол-литра 9%-ного уксуса (столового), настаивают в плотно закрытой таре 2-3 дня.

Четвертое. Для разжижения крови принимать регулярно по 1 таблетке вечером кардиоаспирин или кардиомагнил.

Конечно, необходимо регулярно показываться врачу при угрозе тромбообразования. В некоторых случаях операция может быть неизбежна.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

ЯДОВИТ ЛИ ЖЕЛТУШНИК?

«Уважаемая редакция!

Из ваших публикаций узнал о методах лечения доктора Д.В. Наумова, которые меня заинтересовали. В этой связи приобрел его книгу из серии «Библиотека «ЗОЖ». Из нее я узнал, что методы лечения болезней доктора Д.В. Наумова основаны на идеях Д.В. Болотова, которые неоднократно публиковались в газете «Вестник «ЗОЖ» и на которые я раньше не обращал должного внимания. После внимательного прочтения книги доктора Д.В. Наумова я обратился к этим публикациям и обнаружил одну рекомендацию, по которой необходимо дополнительное разъяснение.

Речь идет о приеме серого желтушника при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. В вестнике «ЗОЖ» №16 за 2003 г. Д.В. Болотов пишет, что ежедневно надо употреблять по 0,1 грамма порошка травы серого желтушника. Кроме того, он рекомендует принимать квас из указанного растения.

В то же время в ряде публикаций (в частности, газета «Энциклопедия здорового образа жизни» НЗ, 2004 г.) указывается, что (цитата):

«Такие растения, как ландыш, наперстянка, желтушник, содержат сильнейшие ядовитые гликозиды, действующие на сердце. Эти вещества обладают способностью подолгу не выводиться из организма. В результате маленькая доза, принимаемая в течение года, превращается в большую. Гликозиды накапливаются в печени, и, когда масса достигает критической отметки, следует сильнейший (а порой и смертельный) удар по сердцу».

Не могли бы на страницах вашего издания внести ясность в этот вопрос?

С уважением, ваш подписчик и читатель

Владимир Александрович Костерин».

Адрес: 429951 Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Винокурова, д. 22, кв. 41.

«Предупреждение Плюс»: Мы передали письмо Владимира Александровича нашему консультанту, кандидату биологических наук, фитотерапевту доктору В.М. Костерову. И вот что ответил Виктор Михайлович всем, кто интересуется этим замечательным растением.

Дать подробное описание желтушника и способов его применения в лечении сердечно-сосудистых заболеваний нас заставило письмо одного из читателей. Но все по порядку.

Желтушник серый

Существует несколько видов желтушников. Практическое значение имеют желтушник серый и левкойный, но особенно — первый.

Желтушник серый имеет несколько синонимов — желтушник седеющий, желтушник раскидистый, желтушник серый.

Желтушник серый — двулетнее травянистое растение с серо-зелеными листьями и ветвистым стеблем. Листья очередные, узкие, линейно-ланцетовидные. Цветки мелкие, светло-желтые, состоят из четырех свободных лепестков, расположенных как бы крест-накрест (почему и относится к крестоцветным). Чашелистиков также четыре, тычинок шесть, пестик же один и состоит из двух сросшихся плодолистиков. Плоды — тонкие, длинные четырехгранные стручки. Высота растения — от 25 до 60 см.

Желтушник левкойный

Желтушник левкойный — однолетнее травянистое растение с прижатыми ветвистыми волосками, листья очередные, продолговато-ланцетные, но в отличие от серого желтушника имеют по краю небольшие зубчики. Причем листья верхние сидячие, в то время как нижние имеют черешок. Цветки мелкие ярко-желтые, четырехлепестные, собраны в кисти. Плоды — стручки четырехгранно-цилиндрические. Направлены косо вверх. Семена темно-желтые. Высота растения — 30-90 см.

Цветет желтушник серый в мае-июне, в то время как левкойный более продолжительно — в мае-августе.

Распространение этих желтушников также несколько отличается. Желтушник серый встречается в степных районах Европейской части России и Сибири, а также в Средней Азии. Желтушник левкойный широко распространен в Европейской части России, в Сибири же редок. Желтушник серый обитает по степным склонам, холмам, часто вдоль дорог, желтушник левкойный — на сухих лугах, по кустарникам, оврагам. Характерно, что желтушник левкойный можно часто встретить около жилья.

Я в свое время обратил внимание на то, что желтушник обожает расселяться в качестве сорняка на огородах и в полях картошки, а также предпочитает запущенные пахотные земли, но не старые, а новые, там, где не выращивают ничего 1-2 года. Применяемую часть — стебель, листья, цветки — заготавливают во время цветения. Сушат в тени, в проветриваемом помещении.

Основным лекарственным компонентом желтушников являются *гликозиды*, но главным — стероидный сердечный гликозид эризимин (не путать с похожим эризимозидом). Сердечные гликозиды желтушника строфантиноподобного действия и служат заменителем импортного строфанта. Содержание сердечных гликозидов в различных частях растения далеко не равнозначно. В цветках их от 2 до 5 процентов, в листьях от одного до полутора процентов, в стеблях же менее одного процента. Эту ситуацию следует учитывать при дозировке лекарственного средства, приготовленного из желтушников.

ПРИМЕНЕНИЕ

Желтушник известен как целебное растение еще с самых древних времен, причем и тогда его использовали как сердечное средство. В России самым обстоятельным образом желтушник как сердечное средство был исследован русским ученым М. Варлаковым.

Растение обладает сильным и, что немаловажно, быстрым сердечным действием, к тому же еще и с мочегонным эффектом. Настой желтушника действует успокаивающе, вызывает хороший сон и, что совершенно замечательно, улучшает (поднимает) настроение. В России, учитывая перечисленные свойства, желтушник прежде всего применяли при сердечной водянке. Клиническими исследованиями было показано, что желтушник по сердечному воздействию превосходит даже наперстянку. Было доказано, что настой желтушника стимулирует сердечную деятельность, выравнивает пульс, при этом урежает ритм сердечных сокращений, расширяет периферические кровеносные сосуды, уменьшает застойные явления и при этом действует как сильное мочегонное средство.

Желтушник нашел широкое применение и в официальной медицине, особенно при *сердечной недостаточности* с тяжелыми нарушениями кровообращения, требующими немедленного применения срочных врачебных мер. Гликозид

желтушника увеличивает амплитуду сердечных сокращений в 2-3 раза, в основном за счет укорочения систолического периода и удлинения диастолического, урежая при этом ритм (пульс).

Проще говоря, за 1 сердечное сокращение сердце начинает выбрасывать в кровяное русло больше крови, что приводит к увеличению минутного объема даже при условии сокращения частоты пульса.

Растение используется при *гипертонии, ревматических пороках, стенокардии* и других болезнях сердца. Особенно хочется отметить благотворное его действие при *мерцательной аритмии*, а если его использовать с препаратами боярышника, то эффект будет еще лучше. Часто желтушник назначается в виде водного экстракта и препаратов эризимина и эризида. Желтушник входит в состав сложного сердечного препарата кардиовалена (см. ниже).

В Сибири желтушник используют и при лечении туберкулеза, для повышения энуреза и уменьшения отеков.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Несмотря на уникальные свойства как кардиотонического средства, желтушник имеет и противопоказания, а именно не следует его применять при застарелых, резко выраженных органических изменениях сердца и кровеносных сосудов, остром мио- и эндокардите, а также при сильном атеросклерозе. И, наконец, желтушник — растение ядовитое, поэтому использовать его нужно крайне осторожно.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ

Кардиовален

Это жидкость светло-бурого цвета. Применяется кардиовален при ревматических пороках сердца, кардиосклерозе с явлениями сердечной недостаточности и нарушениями кровообращения, вегетативных неврозах.

Состав: сок желтушника серого - 17,2 мл, адонизид - 30,3 мл, настойка корней валерианы - 48,6 мл, экстракт боярышника жидкого - 2,2 мл, камфара - 0,4 г, натрия бромид - 2,0 г, спирт 90%-ный - 1,6 мл, хлорбутанолгидрат - 0,25г.

Назначают внутрь по 15-25 капель на прием 1-2 раза в день после еды.

Настой травы желтушника

1 ч. ложка на 2 стакана кипятка, настоять 30 минут, и принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день после еды в течение 2-3 недель.

Особо хочется остановиться на обеспокоенности автора письма в отношении «...способности желтушника подолгу не выводиться из организма». Короче говоря, читатель хочет сказать, что, по некоторым данным, желтушник способен накапливаться в организме, а если грамотно сказать, то желтушник обладает свойством кумуляции.

Вопрос этот сложный, достаточно сказать, что кумуляция может быть материальная, когда накапливается само вещество или его токсичные метаболиты (неполные продукты распада). Существует кумуляция и функциональная, когда накапливаются эффекты воздействия какого-то соединения. И так далее, и тому подобное. Я думаю, простому обывателю эти сложности ни к чему, поэтому скажу проще.

Как уже выше говорилось, основные действующие соединения желтушника — сердечные гликозиды эризимин и эризимозид. Эризимин, являясь препаратом быстрого действия, при введении его внутривенно проявляет свое действие уже через 3-10 минут после инъекции. Но при приеме внутрь через желудок он менее эффективен. Почему же? Да потому, что в желудочно-кишечном тракте быстро разрушается (за счет агрессивной соляной кислоты и пищеварительного сока). Более того, этот гликозид малокумулятивен. В частности, об этом говорит видный российский фитотерапевт проф. Я. Соколов, а ему можно доверять.

И далее. При проведении клинических исследований было установлено, что по своему фармакологическому действию желтушник близок к строфантину (вещество замор-

ского растения строфанта), имевшему широкое применение в лечении сердечно-сосудистых болезней. Но эризимин желтушника оказался менее токсичным, более мягким по характеру воздействия и реже вызывает побочные действия. *Эризимин быстро, в течение 3 суток, почти полностью выводится из организма.*

Второй гликозид эризимозид несколько токсичнее первого. Так, на третьи сутки после введения его в организме остается на 23 процента больше. Но и эризимозид также достаточно быстро выводится из организма. Для подтверждения этого обратимся к цифрам.

При внутривенном введении действие эризимозида развивается через 3-5 мин., а максимальный эффект достигается через 30-60 мин. При приеме этого препарата внутрь через желудок максимальный эффект появляется через 3-4 часа. Нетрудно догадаться, что это происходит как следствие разрушения препарата агрессивными средами желудочно-кишечного тракта. Кроме того, говоря о фитотерапии с использованием желтушника, мы имеем в виду оральное поступление его (через рот). Выходит, что токсичные и кумулятивные свойства желтушника несколько преувеличены, хотя определенную опасность в этом плане отрицать нельзя. И мы это учитываем.

Обратите внимание на дозу травы желтушника при изготовлении настоя (см. выше). Она — всего 1 ч. ложка на 2 стакана воды, в то время как обычно берут примерно столовую ложку на 1 стакан или 2 ст. ложки на 0,5 л воды.

А нормы приема уже готового препарата? Если, например, настой нетоксичных растений рекомендуют применять по половине стакана, иногда и больше, настой желтушника — всего по 1-2 ст. ложки. Даже препарат кардиовален, где воздействие гликозидов снижено за счет присутствия других компонентов, применять рекомендовано по 15-20 капель, не больше.

Практический совет.

Если будете использовать желтушник, то дозовая нагрузка травы этого растения при приготовлении ле-

карственного средства не должна превышать 1 ч. ложку на 1 стакан воды, а дозы приема — 1-2 ст. ложки утром и вечером, и обязательно после еды для уменьшения токсического эффекта.

И еще один убедительный довод в пользу желтушника, это многолетнее успешное использование кардиовалена при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. А ведь прежде чем запустить препарат в производство (особенно раньше), его многосторонне испытывали, в том числе и по ядовитым, кумулятивным свойствам и способности к побочным действиям. Все эти испытания желтушник успешно прошел. Именно поэтому желтушник используется как в народной, так и в официальной медицине.

В.М. КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

К ВОПРОСУ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕТЧАТКИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Болезни сетчатки и желтого пятна

«Предупреждение Плюс»: **Уже когда номер был практически сверстан, в редакцию позвонил москвич Алексей Иванович Купцов. Он очень интересовался, нельзя ли дать в ближайшее время материал о болезнях сетчатки глаза и «желтого пятна». Мы тут же связались с врачом-офтальмологом Я.В. Прониным — его материал о глаукоме уже стоял в номере. И Яков Васильевич, что называется, с колес выдал нам следующую статью. Думаем, она будет полезна не только Алексею Ивановичу.**

В последнее время офтальмологи всего мира сталкиваются с постепенным увеличением количества пожилых людей с медленно прогрессирующим ухудшением зрения. И не всегда в этом виноваты такие распространенные глазные заболевания, как катаракта и глаукома. Все чаще мне как практикующему офтальмологу приходится принимать пациентов, которых я направлял на консультацию к офтальмохирургам (на предмет целесообразности операции), с отрицательным ответом, что операция эффекта не даст, так как после проведения специального обследования – эхографии сетчатки (а при катаракте, т. е. мутном хрусталике, глазное дно не просматривается и сделать выводы о состоянии сетчатки путем простой офтальмоскопии невозможно), так вот эхография показывает наличие *дистрофии (гибели) сетчатки*. Некоторые пациенты все-таки идут на риск операции и с горечью убеждаются, что нервы, время и деньги (искусственные хрусталики – ИОЛ стоят недешево) потрачены зря – зрение не вернулось.

Бывает и противоположная ситуация: у пожилого человека при почти прозрачном хрусталике, когда, по логике,

зрение должно быть сравнительно хорошим, наблюдается его постепенное снижение, и вот тогда при офтальмоскопическом исследовании (осмотр глазного дна) выявляется та или иная степень поражения сетчатки – дистрофия, или, как все чаще называют это заболевание, *возрастная макулярная дегенерация* (ВМД).

В США возрастная макулярная дегенерация – основная причина слепоты у людей старше 60 лет. Частота заболевания растет параллельно с возрастом. Заболеваемость в возрастной группе от 65 до 74 лет составляет 20 %. В то время как среди 75–84-летних возрастает до 35 %.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СЕТЧАТКА

Теперь давайте немного отвлечемся и рассмотрим вопрос: а что такое сетчатка? *Сетчатка* является центральным элементом глаза как органа чувств, где происходит обработка всей визуальной информации. Сетчатка имеет многослойное строение, включающее девять слоев и слой пигментного эпителия. Функция пигментного эпителия – доставка питательных веществ и транспорт продуктов метаболизма. Основной элемент сетчатки — это фоторецепторы – палочки и колбочки. Именно там, в палочках и колбочках, свет посредством фотохимической реакции превращается в электрические импульсы, и информация далее передается в виде электрических сигналов по нервным волокнам в мозговые центры.

Макула, также известная как «желтое пятно», расположена в центре сетчатки и является областью наиболее активной зрительной деятельности и первостепенной по значимости для всего процесса зрения. В этой части определяется самая большая плотность фоторецепторов (около 92 миллионов палочек и 5 миллионов колбочек). Поэтому обмен веществ в макуле самый высокий в организме человека.

ПОЧЕМУ СТРАДАЕТ СЕТЧАТКА

К сожалению, с возрастом интенсивность обмена веществ существенно замедляется, считается, что начало так называ-

емого «метаболического синдрома» приходится на 40-летний рубеж. Вследствие чего происходит постепенная дегенерация тканей организма человека, в том числе и сетчатки. Основная роль здесь принадлежит склерозу сосудов. Но не только возраст играет ведущую роль в данных процессах – существуют и дополнительные факторы. К ним в первую очередь относятся неправильное питание, курение, алкоголь, воздействие ультрафиолетового излучения, артериальная гипертензия.

ЧТО ПОЛЕЗНО ГЛАЗУ

Поэтому для профилактики ВМД крайне важно соблюдение основных правил здорового образа жизни. Это активная физическая нагрузка и отказ от вредных привычек, ношение в солнечные дни затемненных очков и, конечно, правильное питание.

Что полезно для хорошей работы фоторецепторов? Многочисленные исследования доказали крайнюю необходимость так называемых каротиноидов (альфа- и бета-каротин, ликопен, лютеин и криптоксантин), витаминов группы В, витамина Е, цинка, железа и т.д.

Продукты, содержащие каротиноиды:

Альфа- и бета-каротиноиды – морковь, шпинат, помидоры, апельсины.

Ликопен – томатные продукты, укроп, бобовые.

Лютеин – шпинат, листья зеленого салата, капуста, горох.

Криптоксантин – апельсины. То-то вся Америка по утрам пьет томатный или апельсиновый соки.

Витамины группы В – мясо, печень, творог;

Витамин Е – постные масла, злаки, орехи.

Цинк – животный белок.

Конечно, крайне важны и витамин С, и медь, и прочие микроэлементы, но это отдельный разговор.

ЛЕЧЕНИЕ ДИСТРОФИИ

Лечение ВМД крайне сложно, основным принципом должны быть регулярность и постоянство, и проводиться оно

должно врачом-офтальмологом. Что же может добавить народная медицина в помощь официальной?

В питании – увеличение доли растительной пищи, ежедневно салаты из свежих овощей с растительным маслом, по возможности ежедневно овощные соки (удачный пример — сок «Тонус – овощная смесь»). Можно приготовить самим.

По 1 стакану соков моркови, красной свеклы, яблочного и апельсинового, добавить 1 ст. меда (диабетикам не надо). Хранить в прохладном, темном месте. Принимать по полстакана 2 раза в день до еды 14 дней, перерыв — 2 недели и курс можно повторить.

Вариантов много, подберите для себя по возможности и по вкусу.

Для профилактики и лечения *склероза сосудов сетчатки*:

по 100 г пустырника, цветков боярышника и омелы. Тщательно измельчить, смешать. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день до еды 3 недели, отдых — не менее 1 недели и курс повторить.

Хороший эффект дает применение местно в виде глазных капель:

рыбий жир, раствор витамина А и Е, облепиховое масло (*что-то одно*) по 1-2 капли 2 раза в день в оба глаза. 1 месяц капать, 1 месяц — отдых.

Или (главное, чтобы не было аллергии на компоненты):

в равных частях смешать сок алоэ, мед, воду для инъекций. Хранить в темном, прохладном месте. Закапывать по 1 капле 2 раза в день в оба глаза. 1 месяц капать, 1 месяц отдыхать.

Или в 10 мл раствора йодистого калия 3%-ного (готовится в аптеке) добавить 5 мл отвара ромашки лекарственной и 1 мл меда. Смешать, хранить в темном и прохладном месте. Закапывать по 1 капле в каждый глаз 3 раза в день. 1 месяц капать, 1 месяц — отдых.

ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ

И коротко об отслойке сетчатки. В большинстве случаев отслойка сетчатки происходит в результате травмы глаза или как исход длительного заболевания органов зрения, а также крайне редко при резком физическом перенапряжении (на-

пример, при родах). Основной симптом – резкая потеря зрения полностью или частично. Отслойка сетчатки всегда сопровождается ее разрывом. Лечение только хирургическое, главное, как можно быстрее обратиться за специализированной помощью, промедление даже в 2–3 дня может привести к необратимым последствиям, т.е. слепоте глаза.

Дай Бог вам не болеть.

Я.В. ПРОНИН,
врач-офтальмолог.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ **Животные – друзья и доктора** _____ **экз.**
☐ **Методики доктора Бубновского** _____ **экз.**
☐ **Методики доктора Наумова** _____ **экз.**
☐ **Сахарный диабет** _____ **экз.**

002

Ф.И.О. **Индекс**

Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **четыре издания, указанные в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и могут составить от 23 до 42 рублей. Цена доставки берется почтой за 500 г. В этот вес укладываются 3 книги. Можно сэкономить на доставке, объединившись в заказе книг со знакомыми.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

ПВ _____ место _____ литер _____

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь 1 (58)	февраль 2 (59)	март 3 (60)	апрель 4 (61)	май 5 (62)	июнь 6 (63)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**		X		X		X

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2008 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 2(59), 4(61) и 6(63) номера.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать три издания:

- Взрослым и ребятам о зверятах *(по письмам читателей)*
- Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)*
- Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы).*

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 127.